

# **SZAKDOLGOZAT**

**ZARKA FLÓRA**  
Óvodapedagógus szak (BA)

**Kaposvár**  
**2023**



Kaposvári Campus  
Óvodapedagógus szak (BA)

## **Az óvodai mozgás hatása a gyermekek jelenére és jövőjére**

**Konzulens:** Vönöczky Áron  
Testnevelő tanár

**Készítette:** Zarka Flóra  
KEP4KN  
Nappali tagozat

**Intézet, Tanszék:** Neveléstudományi Intézet  
Gyermeknevelési Tanszék

**Kaposvár**

**2023**

# Tartalomjegyzék

<b>I. BEVEZETŐ</b> .....	<b>1</b>
1. HIPOTÉZISEM.....	2
<b>II. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS</b> .....	<b>3</b>
1. MOZGÁS.....	3
a) <i>Mozgásfejlődés</i> .....	3
b) <i>Mozgásfejlődés szakaszai</i> .....	5
c) <i>Alapvető mozgásformák a magzati mozgástól az első gyermekkorig</i> .....	6
2. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS.....	10
a) <i>Az óvoda</i> .....	10
b) <i>Az óvodai napirend alakítása</i> .....	12
c) <i>A napirend főbb tevékenységei</i> .....	13
3. AZ ÓVODAI TESTNEVELÉS.....	14
a) <i>Célja</i> .....	14
b) <i>Feladata</i> .....	15
c) <i>Használható foglalkozási formák</i> .....	15
d) <i>A testnevelés foglalkozás felépítése</i> .....	17
e) <i>A foglalkozás szervezeti formái</i> .....	18
4. MOZGÁSFEJLESZTÉS AZ ÓVODÁBAN.....	19
a) <i>Lehetőségek</i> .....	19
b) <i>Eszközök</i> .....	20
5. A SPORT ÉS A SZEMÉLYISÉG KAPCSOLATA.....	21
a) <i>A személyiség</i> .....	21
b) <i>A személyiség és a sport kapcsolata</i> .....	22
c) <i>A sport és a tanulás</i> .....	23
6. A SPORT.....	24
a) <i>Fiatalkori sport</i> .....	24
b) <i>Sportoló gyermek, „sportoló szülő”</i> .....	25
c) <i>A sportoló - szülő - edző háromszöge</i> .....	26
d) <i>Differencia játék és játék között</i> .....	27
<b>III. SAJÁT VIZSGÁLAT</b> .....	<b>29</b>
1. KUTATÁS CÉLJA.....	29
2. KUTATÁS MÓDSZEREI.....	29
a) <i>A kérdőíves vizsgálat eredményeinek bemutatása</i> .....	30
b) <i>Kutatási eredmények összefoglalása</i> .....	45
c) <i>Kutatási kérdések összefoglalása</i> .....	46
<b>IV. ÖSSZEFOGLALÁS</b> .....	<b>48</b>
<b>V. FELHASZNÁLT IRODALOM</b> .....	<b>49</b>
1. NYOMTATOTT FORMÁBAN MEGJELENT SZAKIRODALMAK:.....	49
2. INTERNETEN TALÁLHATÓ IRODALMAK:.....	50
<b>VI. ÁBRAJEGYZÉK</b> .....	<b>51</b>

<b>VII. MELLÉKLETEK.....</b>	<b>52</b>
1. SZÜLŐK RÉSZÉRE SZÁNT KÉRDŐÍV .....	52
2. HALLGATÓI – KONZULENSI NYILATKOZAT.....	57
3. NYILATKOZAT A SZAKDOLGOZAT NYILVÁNOS HOZZÁFÉRÉSÉRŐL ÉS EREDETISÉGÉRŐL .....	58
4. SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA .....	59

## I. Bevezető

Szakedolgozatom az óvodai mozgás hatását vizsgálja a jelenben és a jövőben.

A témaválasztással kapcsolatban nem kellett sokat gondolkodnom. Az óvoda, mint hely, a mozgás, mint élet, a gyermekek, mint mozgatóerők hármasa mind a szívem csücskei. A mai, rohanó világban, kiemelten fontosnak tartom, hogy beszéljünk többet a mozgásról és tegyünk is érte.

Az életemben a mozgás azóta szerves részét képezi, mióta gyermekkoromban ráébredtem, hogy milyen nagyszerű érzés az, amikor a testem aktivitásban van. Azonban nem feltétlen az élsportokra gondolok, ugyanis számomra a mozgás nem egyenlő a sporttal. Számomra a mozgás öröme, szeretete a családi programokban, kirándulásokban, az erdőben való sétákban vagy a friss levegőn való játékban rejlik. Nekem a mozgás játékot is jelent és gyermekként sokszor élvezhettem a cél nélküli, életteli játékot, mint például a görkorsolyázás, biciklizés, amikor a mozgás öröme lebegett a szemem előtt.

Azért a jelen és a jövő foglalkoztat, mert számos olyan szülővel találkozom, akiknél azért kell sportolnia a gyereknek, mert a szülő is sportol, vagy az ellenkezője, amiért a szülő nem sportol, a gyermeknek muszáj. Manapság egyre többször találkozom olyan esettel, hogy ami a szülőnek nem sikerült az életében – a sportolóvá válás – a gyermekben szeretné viszont látni. Számomra a legfontosabb, hogy a gyermeknek a mozgás örömét, szeretetét adjuk át szülőként és pedagógusként, és ne a kötelező sport legyen a fő cél. Gyermekkoromban sok sportot kipróbálhattam. Részt vettem babaúszáson, az óvodában néptánccal és úszással folytattam, majd a labdasportok szerelmese lettem. Először a tenisz, majd a röplabda hálózta be az életemet. Mai napig vallom, hogy mindegyik mozgásforma hozzátett ahhoz, milyen ember lettem. Az úszás megadta a kellő szabadságérzetet, a néptánc előhozta a legvidámabb személyiségemet, a tenisz megtanított az utolsó pillanatig küzdeni, a röplabda által megtanultam az ütésekkel kellő alázattal háritani. Egyik sportnál sem a versenyeztetés volt a cél, hanem a mozgás örömeinek átélése.

A sportolói évek alatt az alábbi kérdések fogalmazódtak meg bennem. Szeretném, hogy a gyermekem is sportoló legyen? Minél korábban elkezd, annál jobb lesz neki? Ha valaki korán kezdi el a sportolást, milyen hatással lehet a személyiségére? Segíti - e iskolai teljesítményét, ha már az óvodában sportol? Valóban igaz a mondás:

„Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik...” (Anonymus, 2016), mit gondolnak erről mások? A mai világban, hogy vélekednek erről a szülők? A versenysport vagy a szabadidős sport élvez prioritást?

Mikor ezek a kérdések felmerültek bennem, tudtam, hogy ezekkel kapcsolatban szeretnék kutatni. Leginkább szülők véleménye, álláspontja izgatja a fantáziámat, hiszen a gyerekeknek csak jó példát kell mutatni, mind a szülőknek, mind a pedagógusoknak, és ők boldogan utánoznak minket. A gyermeknek az első tükör, a saját szülei.

## **1. Hipotézisem**

Óvodás korú gyermekeknek szükségük van már a versenyszerű sportra? Vagy kiránduljunk, sétáljunk, mozogjunk minél többet, és a mozgás szeretetét adjuk át az óvodai évek alatt?

Ezek a kérdések egyszer mindenkiben felvetődnek, ez nem véletlen. Bennem is. Sok embert ismerek, sokan szülők, sokan pedagógusok (is), de ebben a kérdésben soha nem volt még egyetértés közöttünk. Nagyon kíváncsi voltam, hogy a szülők – hiszen ők a gyerekek első példaképei – hogyan vélekednek erről a kérdésről. Legfőbb célom, hogy a jövőben a gyerekekkel a mozgást megszerettessem, hiszen mindennek az az alapja, hogy szeressük, amit csinálunk.

## II. Szakirodalmi áttekintés

### 1. Mozgás

#### a) Mozgásfejlődés

A társadalom legősibb nyelve: a mozgás. A mozgás, egy olyan kommunikációs eszköz, mellyel érzelmeket (örömet, bánatot, csalódottságot stb.), szükségleteket, érdeklődést és kognitív folyamatokat – melyet két nagy csoportra oszthatunk: közvetlen (érzékelés, észlelés, figyelem), közvetett (emlékezet, képzelet, gondolkodás) – foglalhatunk szavakba (Farmosi 2021).

Fogalma a mai napig nehezen megközelíthető, de Vass Zoltán (2020,72) szavait idézve: „hosszabb-rövidebb ideig tartó mozgástanulási fázisok sorozata, amit az emberi életciklusoknak megfelelően az egyéni, illetve a mikro- és makrokörnyezeti befolyásoló tényezők határoznak meg”.

A mozgásfejlődés kutatásnak 3 nagy szakaszát különíthetjük el egymástól. Az első szakasz: az aranykor. Ebben az időszakban, az 1800-as évek végén, Charles Darwin, William Preyer és Millicent Shinn megfigyelései keltek életre. Ezt követően Arnold Gessel és kutató társai a születéstől a járásig tartó időszakot elemezték ki részletesen. Gessel a megfigyeléseit követően, arra a következtetésre jutott, hogy a mozgásfejlődés folyamatának egyetlen forrása a biológiai érés, amely genetikai alapokon nyugszik (Vass 2020). A környezetnek csekély hatása van a folyamatra, azonban lehet minimális különbség némely szakaszok időbeli megjelenésében. Felfedezte, hogy voltaképp minden gyermeknél ugyanazok a szakaszok vehetőek észre (Vass 2020). Myrtle McGraw – Gessel nyomdokaiba lépve – kétségbe vonta a behaviorista megközelítést a mozgásfejlődés folyamatának, miszerint a fejlődés környezeti hatásokon alapszik. A folyamat irányítója a genetikai örökség (Vass 2020 idézi: McGraw, 1935). Az 1950-es évektől mintegy 30 évig nyugalmi időszak következett. Thelen arra a következtetésre jutott, hogy ez a periódus azért jöhetett létre, mert a mozgásfejlődés kezdeti kutatásai olyan biztatóak voltak, hogy nem érezték indokoltnak a további kutatásokat (Vass 2020).

A második szakasz: az újraéledés. Bernstein az idegrendszer-izom-végtag működése között vont le a tanulságot. A gyerekeknek meg kell tanulni, hogy például a járáshoz mennyi apró összetevő szükséges. Meg kell tanulni irányítani a végtagokat, meg kell ismerni a saját testüket. Az éréstől kifolyólag a végtagok hossza, testtömegük folyamatosan változik, így mindig újabb és újabb lépcsőfokot kell átlépniük. Bernstein ezáltal bevezette azt a gondolatmenetet, hogy: „a gyermekekre aktív problémamegoldóként tekintünk a mozgások sikeres végrehajtására vonatkozóan” (Vass 2020, 75).

Gibson szerint minden élőlény – így a gyermek is – a fejlődés során minden esetben összeegyezteti és hatást gyakorol a mozdulataira a környezetében ért ösztönző élményeire. Először is rávilágított arra a tényre, hogy a mozgás az észlelésnek azon formája, amely által feltérképezzük a világot. Az észlelés és a mozgás elválaszthatatlan párost alkotnak. Másodszor, az ökológiai szemlélet rámutat arra a tényre is, hogy a mozgás és az észlelés kétoldalú komplex egységet alkot már a születés pillanatától kezdve (Vass 2020). Egy különleges vizsgálatban a csecsemőknek eltakarták a lábaikat és helyette képernyőn mutatták, hogy miként mozognak végtagjaik. Az egyik képernyőn a valós mozdulatsor játszódott le, míg a másikon ugyanaz, csak visszafelé. A csecsemők azt a képernyőt választották a tekintetükkel, amely az észlelő receptorok és a vizuális észlelési információ összekapcsolásának segítségével a valós idejű mozgást mutatta (Vass 2020). Harmadsorban, a felfedezés a fejlődés egyik legdominánsabb mozgatórugója. Elsőként a látás - hallás alapján, majd a tárgyakért nyúlás, majd azok megfogása és szájba vétele szerint, és végül a saját mozdulataival fedezi fel a világot (Vass 2020).

A harmadik szakasz: az újkor. Ez a szakasz Thelen nevéhez köthető. Thelen első vizsgálatait egyetemi dolgozatához végezte. Rájött, hogy a gyermekek mozgásfejlődése során bizonyos mérföldkövek (például: hátról hasra fordulás) megjelenése és megjelenésének gyakorisága szoros kapcsolatban van a környezet aktív felfedezésével és a tanulási folyamatokkal (Vass 2020). Thelen megfigyelte az újszülötti lépőreflex alakulásának folyamatát. Megfigyelései alapján arra a következtetésre jutott, hogy a lépőreflex időszakos eltűnésének oka a testsúly gyarapodása, valamint az izmok ereje befolyásolja a lépés frekvenciáját. Hosszú vizsgálatok során Thelen bebizonyította, hogy az újszülött lépésének mintája a környezet azonosságának ellenére is változó (Vass 2020). Thelenben felmerültek kérdések a vizuális kontrollal kapcsolatban is, így újabb kutatás vehette kezdetét.



Négy csecsemő mozgásának vizsgálatát végezte el, mikor kijelentette, hogy minden csecsemő más és más módon jut el bizonyos mérföldkövekig. Thelen álláspontja alapján a biológiai érés megközelítése nem lenne lehetséges, hiszen minden gyermek más stratégiát követve jut el egy - egy mozdulatig (például: nyúlás, fogás) (Vass 2020).

## **b) Mozgásfejlődés szakaszai**

Mint minden területen, így a mozgásfejlődés szakaszai tekintetében is sok, különböző felfogással találkozhatunk. Jelenleg a legkorszerűbb és legjobban használható szakaszolás Winter nevéhez fűződik. Természetesen más elfogadott szakaszolások is vannak, például a hegycsúcs modell vagy éppen a homokóra modell (Vass 2020).

Jelen esetben a négy nagy szakasz jellemzőit szeretném bemutatni:

Az első, a reflexjellegű mozgások szakasza. A születéstől kezdve körülbelül 6-12. hónapos korig tart. Az újszülött primitív reflexekkel és elemi mozgásformákkal érkezik a nagyvilágba. Ezek a reflexek (pl.: markolási reflex) segítik a táplálkozásban és a védekezésben és támogatják az életben maradásukat (Farmosi 2021 és Vass 2020).

A második, a kezdetleges mozgások szakasza. Ez a gyermekek második évének szakasza, vagyis 12-24. hónapos korig tart. Erre a szakaszra jellemző, hogy a gyermek koordinált mozgása a fejtől indul és a láb irányába halad. Ez az úgynevezett kefalokaudális fejlődési irány (Vass 2020). Erre az időszakra jellemző a szimmetrikus együtt mozgás az ellenoldallal, azaz, ha a gyermek emeli a bal karját a jobb is emelkedni fog vele. Egyre jobban fejlődik a kéztípusú finommozgása, azaz nyúl a tárgyakért, megfogja a tárgyakat és el is engedi azokat (Vass 2020).

A harmadik, az alapvető mozgásformák szakasza. Erre az időszakra az alapvető mozgásformák tökéletesítése, ezeknek a mozgásoknak a bővülése jellemző és megjelennek az első mozgáskombinációk. Ezt a szakaszt három részre bonthatjuk.

Az első, a kezdő szakasz. Ez a szakasz 2-3 éves korra jellemző. Ilyenkor szokták mondani, hogy a gyermek számára most nyílik ki a világ. Az alapvető mozgásformákat, amiket már megtanult elkezdni tudatosan használni a környezet felfedezése érdekében. A gyermekekre jellemző, hogy egyes mozgáshoz több izomcsoport is bekapcsolódik, mint amennyit valójában igényelne a mozgás. Azonban megfigyelhető, hogy egyes mozgásformák, mint például járás sima talajon, nem igényel segítséget, de a lejtőn lefelé

már bizonytalanná válik és támogatást igényel, vagy átvált másik mozgásformára, például mászásra, és úgy megy le a lejtőn (Vass 2020).

A második, az alapfokú szakasz: A gyermekek 3-5 éves korára jellemző. Egyre jobban alkalmazza és koordinálja össze mozgását. Adott mozgás végrehajtása során a végtagjait megfelelő sorrendben alkalmazza. Sokat javul a mozgáskoordinációja tekintetében a végtagok térbeli és időbeli összehangolásának mértéke (Vass 2020).

A harmadik, a gyakorlott szakasz. A gyermek körülbelül 5-7 éves korára jellemző. A gyermek a végtagok mozgását teljes mértékben összehangolja, és a felesleges izomcsoportok működését leállítja (Vass 2020).

A negyedik, a specifikus mozgások szakasza. A gyermek 7 éves kora fölött ér el ebbe a periódusba. Erre az időszakra jellemző, hogy az alapvető mozgásformákból a sportágspecifikus mozgásformák megismerése zajlik. Ebben az időszakban alakulhat ki a gyermekben, hogy milyen sportot, mozgásformát szeretne választani, mi áll hozzá a legközelebb (Vass 2020).

Megfigyelhető, hogy minden szakasról nagy általánosságban beszéltem. Ez azért van, mert tudjuk, hogy minden ember más és más, így senki nem fejlődik ugyanúgy, mint a korabeli társa. Ezek a szakaszok bemutatják az alap mozgásfejlődési periódusokat. Azonban természetesen napok, hetek, hónapok eltérése is előfordulhat egy - egy gyermeknél.

### **c) Alapvető mozgásformák a magzati mozgástól az első gyermekkorig**

Itt is kiemelten fontosnak tartom elmondani, hogy ahány gyermek, annyi fejlődési út. Jelenleg azt az utat szeretném bemutatni, amikor minden a könyvben leírtak alapján halad. Azt gondolom, hogy így egyik gyermek sem fejlődik, ahogy leírják, mert vagy előbb beszél, mint járna, vagy nem kúszik és egyből mászik, rengeteg egyéni fejlődési út van és ez így van rendjén.

A magzat mozgásai. A méhen belüli fejlődésben 3 szakasz választható el egymástól. A csíra szakasz, az embrionális szakasz és a magzati szakasz. A mozgásfejlődés szempontjából utóbbi két szakasz eseményei kardinális szerepet töltenek be. Három szakaszt lehet megfigyelni a magzat mozgására: önindítós mozgások, reaktív mozgások, interaktív mozgások (Farmosi 2021). Az összerezzenésszerű mozgásokat az idegrendszer megfelelő fejlődése eredményez, ez az úgynevezett önindítós mozgás. A reaktív mozgásokat külső behatás eredményezi és

leginkább védekező jellegűek. Ellenben az interaktív mozgásokkal, amelyekhez belső történések – például anya mozgásai – vezetnek (Farmosi 2021).

Az embrionális szakasz a beágyazódást követően a 8. hét végéig tart. Ebben a periódusban a gerincvelő idegek és a legfontosabb szervrendszerek már működőképeseek. A magzati szakasz a 9. héttől a születésig tart. Ebben az időszakban a szájjug érintésére, nem elfordulás, hanem az ingerlés irányába való fordulás lesz jellemző. Mellé kapcsolódik a száj kinyitása is, mely az első megnyilvánulása a szopó reflexnek. A magzat a 6. hónapig reagál az ingerekre, azonban a 6. hónaptól kezdve egy nyugodtabb időszak várható. Ekkor az agy azon területei fejlődnek, melyek a mozgások kontrollját eredményezik. A taktilis ingerekre (például: nyomás, érintés, fájdalom) mozgással reagál a magzat (Farmosi 2021).

Az újszülött. Az újszülött gyermek teljesen ráhagyatkozik a szülő segítségére, támogatására, védelmére. Az újszülött gyermek olyan reflexekkel érkezik a világra, melyek létfontosságúak számára és már a születéskor életképesek. Ilyenek például a védő és táplálkozási reflexei: nyelés, csuklás, köhögés, szopás, tüszentés és a szempillareflex. A születés után észrevehetünk még néhány reflexeket, melyek a későbbi mozgásoknak az alapját képezik. Ilyen a markolási reflex, összerezzenési reflex, talpi „fogó” reflex (Farmosi 2021).

Mozgásfejlődés csecsemőkorban. Ezt az időszakot a gyermek születésének 10. napjától 1. évéig számítjuk. Ebben az életszakaszban sor kerül az első koordinált mozgásokra. Kialakul az egyenes tartás, a célirányos fogás, így kijelenthetjük, hogy a fejlődés ezen szakaszának origója a mozgásfejlődés. A kialakuló mozgásokat két nagy csoportba sorolhatjuk: finommozgások és nagymozgások (Farmosi 2021). A finommozgások csoportjába azok a tevékenységek tartoznak, melyhez egyszerre kell a szem és valamelyik testrész mozgását összehangolni. Ilyenek például a későbbiekben az írás, varrás, rajzolás, gyöngyfüzés, gyurmázás. A nagymozgások csoportját azok a mozgásformák erősítik, melyekhez a test nagy izmait kell bekapcsolni. A manipulációs készség 3 szakaszból áll: érte nyúlás, megfogás, elengedés (Farmosi 2021). A csecsemő 4 hónapos kora körül a fogóreflex elhalványul, így a fejlődés kezdetén a csecsemő nyitva tartja a tenyerét. Ez időszak környékén elnyúl már a tárgyakért, de még nem fogja meg. Ahhoz, hogy meg is érintse a tárgyakat amiért elnyúlt, újabb 1 hónapnak kell eltelnie. A 7. hónap körül már megfogja a tárgyakat. Az elengedés, az egyik legnehezebben megugorható lépcsőfok. Körülbelül 1 éves korára jut el a fejlődésben oda, hogy amiért nyúl, azt megfogja, majd el is engedi. Észrevehetjük, hogy ebben az

időszakban a gyermek „megcsípi” a tárgyakat, és csak idővel, a 8 - 10. hónap körül alakul ki a fogás nála. Ebben az időszakban a gyermek előszeretettel dobálja el a tárgyakat, akár úgy is, hogy valamilyen tárgyba kapaszkodva közben feláll (Farmosi 2021). Ahhoz, hogy a gyermek járása szépen kialakuljon elengedhetetlen pont az egyenes testtartás. A járást sok apró lépcsőfok előzi meg, hogy kiteljesedhessen. A gyermek először elkezd fejét emelgetni, majd elkezd támaszkodni az alkarján és úgy emeli a fejét, majd hátról hasra fordul és egyénileg kifejlesztett technika segítségével kúszva fedezi fel a környezetét. Majd idővel kiülő helyzetből, vagy hasról emelkedik négykézlábra és mászva folytatódik az ismerkedés (Farmosi 2021). A négykézláb pozícióból sokszor megfigyelhetjük, hogy a gyermek oldalra kiül. Ha valahova el szeretne jutni, azt mászás kíséretében teszi meg. A felállás általában először mindig valamilyen tárgy megfogása (járóka, szék, asztallába) által sikerül, majd idővel kisebb lépésekkel elindul felfedezni a világot. Az első lépések igencsak bizonytalanok tudnak lenni, hiszen a gyermek majdnem terpeszben, előre dőlve, jobbra - balra billegve indul el. A gyermek körülbelül 1 - 2 éves kora körül indul el, így ez egy új lehetőség – a kúszás, mászás után – a környezetének felfedezésében (Farmosi 2021).

Mozgásfejlődés 1 - 3 év között, vagyis a korai gyermekkorban. Ebben az életkorban a járás, a futás, a gurulás, leugrás, ugrás, fel- és lemászás, az egyensúlyozás, a függeszkedés, a húzás, a dobás különböző formái, a megfogás és elkapás kap nagy szerepet. A mozgásfejlődés mellett igen fontos szerepet tölt be a játék. A játék legsokoldalúbb oldala a funkciójáték. Szívesen ugrálnak fel és le, futnak körbe - körbe a gyermekek különösebb cél nélkül a szárnyaik bontogatásának érdekében (Farmosi 2021). A 3. életévtől kezdve fontos szerepet kap a szerepjáték. A gyermekek legkedveltebb játéka lesz, mellyel különböző helyzetekbe helyezik saját magukat. Idővel fellelhető érdeklődés a szabály- és konstruáló játékok irányába is. Fontos kiemelnem, hogy ebben az időszakban a gyermek mozgása sokszor még bizonytalan, hiszen itt még próbálkozik, kísérletezik. Sokszor tapasztalhatjuk, hogy a gyermek biztosan jár, azonban mégis vissza - visszatér a mászáshoz. Elkezd magasabb tárgyakra felmászni, majd előbb segítséggel azután egyedül lemászni. A 2. életévük körül kezd kialakulni a fel- és lelépés és köztes terek átlépése (Farmosi 2021). A lépkedés gyakorlására tökéletes alkalom egy közös lépcsőzés. A gyermek egyik lábával fel fog lépni majd a másik lábával utána fog lépni. Természetesen kapaszkodással vagy szülői segítséggel tud ez megvalósulni. A lefele lépkedés mindig egy sokkal bizonytalanabb lépés a gyermekek számára, azonban idővel már a fellépésnél és így a lelépésnél sem

fog után lépni a másik lábának, hanem váltott lépéssel fog lépcsőzni (Farmosi 2021). Sokszor hallottam már anyukáktól, hogy ebben a korban a gyermekük futómozgása egyenlő egy madaréval. A mozgásuk összerendezetlen, végtagjaikat sokszor csapkodják és jobbra - balra repülnek, karjuk sokszor olyan, mint a madár szárnya. Ez teljesen természetes jelenség. A gyermekeknek erre az életkorra még nem alakul ki a megfelelő lábereje és a dinamikus egyensúlyozó készsége (Farmosi 2021). A gyermek sok mindent tud már, hiszen tud járni, tud lépcsőn le- és fellépni, de nem igazán tud ugrálni. Az első ugrások mindig valamilyen magasabb tárgyról történő gyors lelépésből alakulnak ki. Helyből, a gyermek guggolásból ugrik és még hiányzik az ugrást előkészítő rugózás. A tárgyak eldobásában már a felállás időszakában is láthatunk példát, azonban 1 éves kora körül már el tudja lökni magától a labdát, majd később gurítani. A labda eldobása és elkapása mindig sok gyakorlást igényel, de 1,5 - 2 éves kor körül a legtöbb gyermek már el tudja dobni a labdát és pontosan a kezébe dobva el is tudja kapni. A gyermek mindig felnőtt segítségét fogja hívni labdázáshoz, mert vele lesz a legtöbb sikerélménye. A felnőtt tudja neki puhán, mellkasmagasságban dobni a labdát, amit könnyedén el tud kapni, ezáltal is újabb örömteli pillanatokot szerezve gyermekének (Farmosi 2021).

Az első gyermekkor, a gyermekek 4 - 7 éves kora. Ebben a ciklusban a gyermekek a mozgásformákat tökéletesítik, pontosítják és egyre több, egyre színesebb mozgáskombináció alakul ki. Ez a fejlődés leginkább a mozgások kivitelezésének minőségében, a teljesítménybéri javulásban és az ismert mozgások kombinációjában rejlik. Óvoda nagycsoportra a legtöbb gyermek mozgása összerendezett, az alap mozgásformák (járás, futás, ugrás, dobás) megfelelően kialakultak és ezeket előszeretettel kombinálják is (Farmosi 2021).

## 2. Az egészséges életmódra nevelés

### a) Az óvoda

Manapság az egészséges életmódra való törekvés jelentősen háttérbe szorult. A mozgásszegény életmódnak köszönhetően sok a megbetegedés, elhízás és az ebből adódó nehézségek száma meglehetősen növekszik. „A fiatal életkorban kialakított mozgásigény- és szeretet jó motivációs bázisként szolgál a későbbi mozgásos szokásokhoz” (Hamar, 2016). Ahogy az előző sorokban is olvasható a mozgásgazdag életmód egész életünket elősegítheti. A sportágak zöme szellemi tevékenységnek is felfogható, hiszen egyes megoldásokhoz nem elég az erő, ügyesség, hanem taktikus lépések meghozatalára is szükség lehet (Horváth 2011). Az egészséges életnek különböző feltételei vannak: a testi feltételek (örökletes tulajdonságok), a lelki feltételek, a szociális feltételek (Anonymus 2005). Ezek egy egységként működnek. Amennyiben valamelyik feltétel nem adott vagy hiányos az egészséges élet nem tud teljes mértékben megvalósulni.

Az óvoda mindenekelőtt oktató-nevelő intézmény. A létesítmény elrendezése, napirendje, foglalkozásai azt a célt szolgálják, hogy a gyermekek komplex fejlődését biztosítsák. Az óvodai nevelés kulcsfontosságú szerepe a gyermekek testi - lelki szükségleteinek teljesítése (Dobay 2007). Az Óvodai nevelés országos alapprogramjában (továbbiakban: ONOAP) leírtak alapján, az óvodai nevelés magába foglalja: az egészséges életmód alakítását, az érzelmi, az erkölcsi és az értékorientált közösségi nevelést, az anyanyelvi, az értelmi fejlesztés és nevelés megvalósítását (ONOAP: III. Az óvodai nevelés feladatai).

#### *i. Az egészséges életmód alakítása*

Az egészséges életmód alakítása az óvodában: „Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása, a gyermek testi fejlődésének elősegítése ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Ezen belül az óvodai nevelés feladatai: a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, a harmonikus, összerendezett mozgás

fejlődésének elősegítése, a gyermeki testi képességek fejlődésének elősegítése, a gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése, az egészséges életmód, a testápolás, a tisztálkodás, az étkezés, különösen a magas cukortartalmú ételek és italok, a magas só- és telítettségtartalmú ételek fogyasztásának csökkentése, a zöldségek és gyümölcsök, illetve a tejtermékek fogyasztásának ösztönzése, a fogmosás, az öltözködés, a pihenés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása, a gyermek fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonsági környezet biztosítása, a környezet védelméhez és megóvásához kapcsolódó szokások alakítása, a környezettudatos magatartás megalapozása, a megfelelő szakemberek bevonásával – a szülővel, az óvodapedagógussal együttműködve – speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatok ellátása” (ONOAP: III. Az óvodai nevelés feladatai: Az egészséges életmód alakítása).

*ii. Személyi feltételek*

Ezen felül az óvodának mind a személyi, mind a tárgyi feltételeket biztosítani kell. A személyi feltételek az alábbiak: „a nevelőmunka középpontjában a gyermek áll, a nevelőmunka kulcsszereplője az óvodapedagógus, akinek a személyisége meghatározó a gyermekek számára, támogató, segítő, elfogadó attitűdje modellt, mintát jelent a gyermekek számára, az óvodapedagógusi tevékenységnek és az óvoda működését segítő, de nem pedagógus alkalmazottak összehangolt munkájának hozzá kell járulnia a nevelés eredményességéhez, a sajátos nevelési igényű gyermekek fejlesztése speciálisan képzett szakember közreműködését igényli, a nemzetiséghez tartozó gyermekeket is nevelő óvodában a dolgozóknak feladatuk, hogy megvalósítsák a nemzetiségi óvodai nevelés célkitűzéseit, a migráns gyermekeket is nevelő óvodában a dolgozóknak feladatuk lehetőséget teremteni ahhoz, hogy a gyermekek megismerhessék egymás kultúráját, anyanyelvét” (ONOAP: IV. Az óvodai élet megszervezésének elvei: Személyi feltételek).

### *iii. Tárgyi feltételek*

A tárgyi feltételek: „az óvodának rendelkeznie kell a pedagógia program megvalósításához szükséges tárgyi feltételekkel, az óvoda épületét, udvarát, kertjét, berendezését oly módon kell kialakítani, hogy az szolgálja a gyermekek biztonságát, kényelmét, megfeleljen változó testméretének, biztosítja egészségük megőrzését, fejlődését, tegye lehetővé mozgás- és játékigényük kielégítését, és a gyermekeket harmóniát árasztó színekkel, formákkal, anyagokkal vegye körül, a gyermekek által használt tárgyi felszereléseket számukra hozzáférhető módon és a biztonságukra figyelemmel kell elhelyezni, az óvoda egyidejűleg biztosítson megfelelő munkakörnyezetet az óvodai munkatársaknak, teremtsen lehetőséget a szülők fogadására” (ONOAP: IV. Az óvodai élet megszervezésének elvei: Tárgyi feltételek).

### *iv. Az óvodai élet*

Az óvodai élet tevékenységi formái és az óvodapedagógus feladatai a következők: „játék, verselés, mesélés, ének, zene, énekes játék, gyermektánc, rajzolás, festés, mintázás, kézi munka, mozgás, a külső világ tevékeny megismerése, munka jellegű tevékenységek, a tevékenységekben megvalósuló tanulás” (ONOAP: V. Az óvodai élet tevékenységi formái és az óvodapedagógus feladatai)

## **b) Az óvodai napirend alakítása**

Az előző fejezetben már említésre került, hogy az ONOAP kiemeli a gyermekek testi - lelki szükségleteinek kielégítését, fejlődésének biztosítását. Fő célnak tekinthető a gyermekek egészséges énképének és életfelfogásának alakítása (Dobay 2007). Gyermekkorra jellemző leginkább az egészséges értékrend és a szokások, normák kialakítására való nyitottság (Dobay 2007). A megfelelő óvodai nevelés kulcsfontosságú szerepet tölt be a gyermek életében, hiszen az olykor felmerülő hátrányos vagy halmozottan hátrányos családi háttérrel is képes lehet kompenzálni és az otthoni szokások alakulását is befolyásolni. Az óvodában kiemelt szerepe van a megfelelő napirend kialakításának és ezen keresztül történő szokás- és szabályrendszer átadásában. Az óvoda a saját pedagógiai programjának és sajátosságainak



figyelembevételével, de a gyermekek igényét előtérbe helyezve tervezi meg a csoport napirendjét. A fő cél kialakítani olyan érték- és szokásrendszert, mely segítségével az egészséges életmód, egészséges fejlődés előteremthető. Óvodában fő feladat a gyermekek számára alkalmas életritmus kialakítása (Dobay 2007). A napirendben jellemzően ugyanabban az időben végzett cselekvések jelennek meg, mint például az étkezések, foglalkozások, pihenés. Ezek a napi tevékenységek segítenek a gyermekeknek időben orientálódni. A rendszeresség nem csak óvodai, de jövőbeni életére is pozitív hatással lesz. A gyermekek nevelésében figyelembe kell venni az évszakot, időjárást, de igyekezni kell, hogy a gyermekek a lehető legtöbb időt tölthessék a szabadban, ezzel is segítve immunrendszerük erősödését (Dobay 2007).

### **c) A napirend főbb tevékenységei**

#### *1. Gondozás:*

Az óvodába kerüléstől, az óvoda kapuján való kilépésig ezek a feladatok az egész óvodai életet végig kísérik. Az óvodapedagógus feladata a gyermek számára a biztonság, komfortérzet kialakítása. Nélkülözhetetlen a gyermek öröme, jókedve, kiegyensúlyozottsága az óvodai tevékenységek alól. Az óvodapedagógus fő feladatainak egyike a gyermekkel való bensőséges kapcsolat kialakítása, melynek része az étkezés, öltöztetés, testápolás. A gyermek először ezen tevékenységet segítséggel, majd önállóan végzi el. Az egészséges életszemlélet kialakításának elengedhetetlen részét képezi a higiénia kialakítása (Dobay 2007).

#### *2. Étkezés:*

Az óvodapedagógus tevékenységei közé tartozik az evőeszközhasználat, az étkezési szokások, az illemszabályok kialakítása. Az étkezések alkalmával a gyerek megtanulja összekapcsolni az ételek ízét-illatát-formáját az ételek neveivel, továbbá saját testrészeinek gyakorlása is felmerül. Az egészséges táplálkozás kialakítása itt kezdődik. Az óvodában ismerkedhetnek meg a zöldségek, gyümölcsök, ételek elkészítésének rendjével, ezzel is mintát nyújtva a családok táplálkozásának kialakításához (Dobay 2007).

### 3. *Testápolás:*

Ez a folyamat a gyermek - óvodapedagógus közti kapcsolatteremtő lehetőséget szolgálja. Ezen tevékenységek a mosdóhasználat, kézmosás, fogmosás, fésülködés, amelyek az egészséges énkép, életforma, higiénia kialakítását segítik elő (Dobay 2007).

### 4. *Öltözködés:*

Öltözködés, öltöztetés által a gyermek ismét a testsémáról kap tájékoztatást. Megtanul az évszaknak, időjárásnak megfelelően öltözködni, az öltözködés helyes sorrendjét és a könnyebb kivitelezési módokat (Dobay 2007).

### 5. *Mozgás:*

Óvodás gyermek az óvodában töltött idő nagy részében mozgásban van. A mozgás biztosítja a gyermekek szervezetének egészséges fejlődését. Támogatja testi-lelki fejlődését, a biológiai egyensúly fenntartását, az egészség megóvását, megőrzését. Hozzájárul az egészséges légző és keringési rendszer hatékonyságának és a csont- és izomrendszer ellenállóképességének növeléséhez (Dobay 2007).

*„A gyermek világra nyitott lény. A simogatásra simogatással, a jó kedvre jó kedvvel, tevékenységre tevékenységgel felel.”*

*Mérei Ferenc*

## **3. Az óvodai testnevelés**

### **a) Célja**

„A rendszeres, egészségfejlesztő testmozgás, a gyermekek egyéni fejlettségi szintjéhez igazodó mozgásos játékok és feladatok, a pszichomotoros készségek és képességek kialakításának, formálásának és fejlesztésének eszközei. A mozgásos játékok, tevékenységek, feladatok rendszeres alkalmazása kedvezően hatnak a kondicionális képességek közül különösen az erő és az állóképesség fejlődésére, melyek befolyásolják a gyermeki szervezet teherbíró képességét, egészséges fejlődését. A spontán, a szabad játék kereteiben végzett mozgásos tevékenységeket kiegészítik az irányított mozgásos tevékenységek. A spontán – a játékban, azon belül a szabad játékban

– megjelenő mozgásos tevékenységeknek, az egészségfejlesztő testmozgásnak az óvodai nevelés minden napján, az egyéni szükségleteket és képességeket figyelembe véve, minden gyermek számára lehetőséget kell biztosítani” (ONOAP: V. Az óvodai élet tevékenységi formái és az óvodapedagógus feladatai: Mozgás).

Óvodában a gyermek személyiségének alakulásához a testnevelés kötődik a legkönnyebben. Középpontjában az egészséges életmód kialakításának elősegítése áll. Járuljon hozzá a mozgásigény kielégítéséhez. Támogassa mozgásszervek fejlődését és segítse a rendellenes testtartás elkerülését. Erősítse meg a gyermekek lábboltozatát és emelje edzettségi szintjüket. Hangsúlyos, hogy a gyermekek szerezzenek sok mozgástapasztalatot és érezzék a mozgás örömét, szeretetét (Lepes és munkatársai 2013).

## **b) Feladata**

Az óvodai testnevelés kiemelkedő feladata a gyermekek szervezetének és testi képességeinek arányos és sokrétű fejlesztése. Az óvodai testnevelés során a gyermek vázizomzatának megerősítésével teherbírást és védelmet nyújtunk az iskolapadban ülés számos káros hatásával szemben (Lepes és munkatársai 2013). Ezáltal kiemelt figyelmet kell fordítanunk a helyes testtartásra és példát kell mutatnunk! Ha lehetséges a szabad levegőn sok légzőgyakorlatot végezzünk a gyermekekkel, hiszen egyes gyakorlatoknál visszatartják a levegőt. Természetesen alap mozgásformáikat folyamatosan pontosítsuk, csiszoljuk, finomítsuk (járás, futás, ugrás, dobás). Fontos, hogy a lehető legtöbb gyakorlási lehetőséget biztosítsuk számukra és dicsérettel, buzdítással, támogatással, segítséggel juttassunk minél több gyermeket sikerélményhez (Lepes és munkatársai). Az óvodai testnevelésnél a legfontosabb, hogy játékba ágyazott legyen. A gyermekek képességeihez mértén színesítsük a foglalkozásokat eszközökkel. A játékok során fejlődik szociális képességük, segítőkészségük, szabálytudatuk, egymás iránti tisztelet megadásuk, önálló gondolkodásuk, önbizalmuk, kudarcűrőkéességük és még sok más (Lepes és munkatársai 2013).

## **c) Használható foglalkozási formák**

Az óvodai testnevelésen belül több foglalkozási formát ismerünk: reggeli torna, a testnevelés foglalkozás, délelőtti kint tartózkodás, alvás utáni percek és a délutáni kint tartózkodás. Az óvodapedagógus fő feladata az egészség megőrzése, megóvása,

biztosítása. Ezen belül: az izom, csont, idegrendszer fejlődésének elsősegítése, támogatása, teljesítőképességének növelése, az egészségügyi szokások kialakítása, a mozgáskultúra, testi képességek fejlesztése, a mozgáskészség kialakítása, fejlesztése, a rendszeres mozgás lételemmé válása (Dobay 2007).

Ebben a korban fő feladat a mozgáskészségek kialakítása és fejlesztése, a helyes testtartás megalapozása. Ez az életkor biztosítja számukra a legmélyrehatóbb elsajátítást különböző mozgások terén (például: természetes mozgások, kerékpározás, úszás). A gyermek nem érez félelmet, szorongást az idegen mozgásokkal szemben. Az óvodapedagógus a gyakorlatok bemutatása által fejleszti a gyerekekben a helyes mozgáskép kialakítását. Ez idő alatt formálja a gyermek akarati tulajdonságait, ilyenek az önbizalom, az önértékelés, helyes viselkedési attitűd (Dobay 2007).

A reggeli torna. Különböző módszerek alkalmazásával a gyermekek számára természetes letélemmé lehet formálni a rendszeres mozgást. A reggeli torna egy rendszeres, mindennapi tevékenység lehet, amely segítségével a gyermekek részéről kialakulhat egy szokás a napi mozgásigényre. Örömteli, alapvető egészségmegőrző szerepe által a gyermekek szervezetére frissítő hatást fog kelteni. Központi eleme a prevenció, így a lúdtalp, testtartási rendellenességek kialakulásának elkerülésére is szolgál. Az időjárástól függően a reggeli tornát a teraszon, udvaron, parkban is lehet tartani (Dobay 2007).

A délelőtti kint tartózkodás. Célja az egészség erősítése, szervezet ellenállóképességének növelése, társas kapcsolatok teremtése (gyermekkel, felnőttel egyaránt). Különböző, évszaknak megfelelő mozgástevékenységeket alakíthatnak ki az óvodapedagógusok a gyermekeknek. Ősszel seperhetnek falevelet, majd a falevélkupacot átugorhatják, télen hógolyózhatnak, építhetnek hóembert, tavasszal ültethetnek közösen, nyáron vízi játékokkal színesíthetik a mindennapokat (Lepes és munkatársai 2013).

Alvás, pihenés utáni percek. Fontos, hogy az óvodapedagógus ne hirtelen keltse a gyermekeket, hanem relaxációs gyakorlatokat végezzenek. A nyújtózkodó gyakorlatok elvégzése után keljenek fel a gyermekek. Az öltözködés előtt – ha módjukban áll – menjenek végig a gyermekek olyan szőnyegen, mely a talpboltozatukat átmozgatja (Lepes és munkatársai 2013).

Délutáni kint tartózkodás. A gyermekek biztonsága érdekében fontos, hogy az udvar balesetmentesen legyen kialakítva. A délutáni kint tartózkodás ideje alatt a már ismert játékok alkalmazását kell előtérbe helyezni (Dobay 2007).

#### **d) A testnevelés foglalkozás felépítése**

Óvodáskorú gyermekeknél kifejezetten nagy hangsúlyt kell fektetni a mozgásfejlesztésre, mind a testnevelési foglalkozások, mind a napi mozgások folyamán. A testnevelési foglalkozás egy nagy egységet képez, melyet négy részre lehet osztani: bevezető rész, előkészítő rész, fő rész, befejező rész. A felosztás a gyermekek szervezetének előkészítése érdekében kiemelten fontos. A foglalkozás előtt a szükséges szereket be kell készíteni, a foglalkozásra szánt területet ellenőrizni kell és minden balesethelyzetet jelentő tényezőt el kell távolítani. Amennyiben zárt térben folyik a foglalkozás a friss levegő folyamatos áramlását biztosítani kell. A gyermekek számára a szülők biztosítsanak váltóruhát a foglalkozásra. Egyidejűleg az óvodapedagógus is mutasson példát öltözkéivel (váltóruha, váltócipő) (Lepes és munkatársai 2013).

Bevezető rész. A gyermekek figyelmét, motivációját, érdeklődését fel kell kelteni. A bevezető rész szolgál a vérkeringés, a szív, a légzőrendszer, a központi idegrendszer működésének növelésére és az izmok, ízületek mozgékonyágára. Központi elem a foglalkozás hangulatának megalapozása, mely kialakításában az óvodapedagógusnak igen nagy felelőssége van. A bevezető rész főbb tevékenységi formái a rendgyakorlatok, a természetes mozgások és a mozgásos játékok. A szervezet felkészítése a mozgásra körülbelül 3-5 percet vesz igénybe, korcsoport és a foglalkozás anyagától függően ez az idő csökkenhet vagy nőhet (Lepes és munkatársai 2013).

Előkészítő rész. Ahogy azt a neve is sugallja, a szervezet előkészítése kerül előtérbe, mely 7-10 percet igényel. A gimnasztikai gyakorlatok hatást gyakorolnak az izomerő fejlesztésére, az ízületek szélesebb körű kiterjedésére, a belső szervek kiegyensúlyozott működésére, a mozgatórendszer helyes fejlődésére, a helyes testtartás kialakítására. A gimnasztikai gyakorlatok ismétlés- és ütemszáma az életkor előrehaladtával fokozatosan növekszik. Érdemes a gyakorlatok végzését a fejüinktől kezdve a lábunk irányába vagy ellentétesen felépíteni (Lepes és munkatársai 2013).

Fő rész. A legösszetettebb rész. Ez a blokk magába foglalja a mozgások gyakorlását. A feladatok érdekes, eredményes végrehajtásához prioritást élveznek az eszközök. Az óvodapedagógusnak különböző részek fejlesztésére összetetten kell koncentrálni. Értsem ezalatt a szervrendszer, a természetes mozgások (járás, futás), a motoros képességek (erő, állóképesség), fejlesztését és új mozgásformák tanulását gyakorlását, alkalmazását. A nevelési feladatok közül kiemelkednek a figyelem,

fegyelem, bátorság, őszinteség, becsületesség, együttműködés. A fő rész időtartama 12-20 perc között mozog (Lepes és munkatársai 2013).

A befejező rész. A szervezet lecsillapítása azért is fontos, hogy a gyermekek a nap hátralevő részében a tevékenység megkezdése előtti állapotba kerüljenek vissza. Ez nem azt jelenti, hogy hirtelen kell megszakítani a tevékenységet, hanem fokozatosan tehermentesíteni szükséges a szervezetet. A befejező rész a bevezető rész időtartamával egyenlő (Lepes és munkatársai 2013).

#### **e) A foglalkozás szervezeti formái**

A testnevelés sokszínűsége szükségessé teszi a különböző foglalkoztatási formák alkalmazását. Az óvodában a testnevelés foglalkozás ideje körülbelül 25-45 perces időkeretek között mozog, így az óvodapedagógusnak a lehető leghatékonyabban kell kihasználni a rendelkezésre álló időt. A gyermekek létszáma és életkori megoszlása szerint kell a megfelelő formát kiválasztani.

*Az együttes foglalkoztatás.* Az időkihasználás szempontjából a leghatékonyabb foglalkoztatási forma. Minden gyermek azonos feladatot végez. Az óvodapedagógus számára lehetőséget biztosít a javításra, a közvetlen irányításra, a fokozatos terhelésre. Így nincs várakozási idő, minden gyermek mozgásban van. Mindenki egyidőben ellenőrizhető és a közös munkavégzés által nevelési lehetőségei változatosak. Általában a bevezető részben előszeretettel használják a pedagógusok. Különböző alakzatokat lehet megvalósítani: oszlop, kör, szétszórta. Az óvodákban ez a leggyakrabban alkalmazott foglalkoztatási forma (Lepes és munkatársai 2013).

*Csoportonkénti foglalkoztatás.* Ez a foglalkoztatási forma akkor kerülhet előtérbe, ha a gyakorlás anyaga azonos, de a csapat több csoportban, egymás után végzi a feladatokat. Alapjában véve a csoportonkénti foglalkoztatás valamilyen hátrány leküzdése által jön létre. A terem mérete, a kevesebb eszköz kötelezi az óvodapedagógust erre a választásra. A csapat ilyenkor 2-3 csoportba végzi külön-külön a feladatokat. Előnye, hogy a gyermekekre nagyobb fokú önállóság hárul, ellenben időben nem a leggazdaságosabb forma (Lepes és munkatársai 2013).

*Egyenkénti foglalkoztatás.* Az idő kihasználása szempontjából nem a legkifizetődőbb forma. A gyermekek egymás után, egyenként hajtják végre a gyakorlatokat. Hátránya a sok várakozási idő, ameddig a gyermekek unatkoznak, rendetlenkednek. Magától értetődő, hogy az óvodapedagógus minden gyermekkel

egyenként foglalkozik. Ez a forma leginkább olyan mozgásforma elsajátításakor használandó, mint például a szekrényugrás (Lepes és munkatársai 2013).

*Csapatfoglalkoztatás.* Ebben a foglalkoztatási formában a csoportot kisebb csapatokra kell osztani. Ez idő alatt a csapatok egyidőben, de különböző helyeken, különböző feladatokat végeznek. A csapatok óramutató járásához hasonlóan váltják egymást. Előnye, hogy rugalmasan használható a feltételek tudatában, a gyermekeket nagyfokú önállóságra, aktivitásra ösztönzi, azonban nem alkalmazható minden életkorban (Lepes és munkatársai 2013).

*Együttes csapatfoglalkozás.* Az egyes csapatok egyidőben, különböző gyakorlatokkal foglalkoznak. Ez esetben mindenki egyszerre gyakorol, tanul. Egyetlen akadálya a rendszeres használatának a nagymértékű eszközigenye. Az óvodapedagógustól nagyfokú figyelmet, jó szervezőképességet, nagy áttekintést igényel (Lepes és munkatársai 2013).

*Csoportonkénti csapatfoglalkozás.* Ez a legbonyolultabb foglalkoztatási forma. Lényege, ha van lehetőségünk akár a szekrényugrást kettő szekrényen gyakorolni, akkor a csapatot osszuk fel kisebb csoportokra. Ezáltal a gyermekek terhelése is hatékonyabbá válik és időben is jobban kihasználható (Lepes és munkatársai 2013).

*Egyenkénti csapatfoglalkozás.* A legelterjedtebb foglalkoztatási forma. Fontos, hogy egy-egy csapatnak ne legyen magas létszáma. Hatékonysága elsősorban a csapat létszámától függ, mivel egy gyermek dolgozik a csapatból addig a többiek várnak. A gyermekek munkájára az óvodapedagógus alaposabban oda tud figyelni (Lepes és munkatársai 2013).

## **4. Mozgásfejlesztés az óvodában**

### **a) Lehetőségek**

Előzőleg már ismertettem az ONOAP mozgásfejlesztésre vonatkozó megállapításait mind az egészséges életmód alakításának, mind a mozgás feltételeinek biztosítását. Azonban a tudomány oldaláról is szeretném megközelíteni. A mozgás szakterülete a kineziológia. Azt a képességet, hogy az ember tanulni tud, kettő tényező vezényli (Komjáti 2016). A negatív stressz, amely megakadályozza a gondolkodást, ezáltal az új dolgok befogadását. A másik tényező a mozgás, amely ennek az ellenkezője, hiszen a mozgás oldja a stresszt és előkészíti az agyat a gondolkodásra, az

új információk fogadására. Ezáltal agyunkat folyamatosan edzeni kell. A gondolkodás iránya az első három évben a legmeghatározóbb. Így a mozgás tanulására, gyakorlására is megfelelő időt kell biztosítani a gyermekek számára. Óvodás gyermek a nap bármely részében fut, ugrál, egyensúlyoz, kúszik, mászik, hempereg, bújik, melyek mind támogatják, elősegítik agyuk megfelelő fejlődését (Komjáti 2016).

Az alapvető mozgásformák fejlesztése nem csak a testnevelés foglalkozás ideje alatt valósíthatók meg. A kúszások, csúszások, mászások a gyermek egész napi tevékenységére jellemzőek. Fejlesztésük talajon, padon, zsámolyon egyaránt megvalósítható. Azonban lehet valami alatt (kifeszített zsinór, pad) vagy valami felett átkúszni, csúszni, mászni. Az egyensúlyozó járás gyakorlására is alkalmas a talaj, pad, vonalak és ezek fokozatosan nehezítve. Gyermekek számára a gurulás nem ismeretlen, de ennek gyakorlásához használjunk szőnyeget. Lehet két pad között, párosával, kifeszített zsinór alatt is gurulni (Komjáti 2016). Az ugrások megtanulása, helyes kivitelezése folyamatos gyakorlást igényel. Kezdetben a páros lábon szökdelés is nehézséget okozhat a gyermekeknek, ám a különböző le- és felugrásokkal elősegíthetjük fejlődésüket. Kezdetben az óvodások mozgása rendezetlen, így a helyes járás és futómozgás elsajátítása is az óvodai évek alatt rendeződik (Komjáti 2016). Az óvodai foglalkozások fő eszközei a babzsák és a kislabda. Gyermekek számára kedvelt tevékenység tárgyak elhajítása, azonban a helyes hajítás megtanulása, gyakorlása után a labda is a foglalkozások központi eleme lehet. A gyermekeknek a helyes labdafogás megtanítása után, a labdagurítás, majd a labda eldobás-elkapás jelenséget kell átadnunk. A gyermekeknek a labda, mint külső pattogó tárgy, eleinte nehézséget okozhat, de kitartó gyakorlással fejleszhető. A legösszetettebb pont a labdavezetés (Komjáti 2016).

Az elsajátított technikák gyakorlására a játék közbeni alkalmazás a legcélravezetőbb. A gyermekek örömmel játszanak és játék közben gyakorolhatják új és meglévő ismereteiket (Komjáti 2016).

## **b) Eszközök**

Az ONOAP alapján az óvoda tárgyi feltételei, hogy „tegye lehetővé a mozgás- és játékigényük kielégítését, és a gyermekeket harmóniát árasztó színekkel, formákkal, anyagokkal vegye körül” (ONOAP: IV. Az óvodai élet megszervezésének elvei: Tárgyi feltételek). Ezáltal az óvoda eszköztárának minél gazdagabbnak, színesnek kell lenni.



Az alapvető mozgásformák fejlesztéséhez is szükség van eszközökre, ilyenek például: a pad, a zsámoly, a babzsák, melyek elengedhetetlenek az óvodák eszköztárából. Ebbe a csoportba tartozik még a tornaszőnyeg, a labda, az egyensúlyozó párnák, a bóják, a kötél, az alagút, az akadálypálya készlet és ha van lehetőség a felszerelésére bordásfal. Természetesen különböző speciális eszközök is néhol helyet kapnak az óvodában, de legfőképpen mozgásfejlesztő foglalkozások során (Gaál 2019 és Körösi 2013 és Tótszőllősyné 2006).

*„A sport a test útján nyitja meg a lelket.”*

*Szent - Györgyi Albert*

## **5. A sport és a személyiség kapcsolata**

### **a) A személyiség**

A személyiség, mint fogalom kézzel megfoghatatlan. Gordon Allport az alábbi módon közelítette meg: „A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, melyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását” (Blatt 2021, 81). A személyiségünk egész életünk során változásokon megy keresztül, fejlődik. Ez a változás egy rendszeren keresztül történik, melynek alappillérei a belső (biológiai) tényezők rendszere, a külső (környezeti) tényezők rendszere és az egyén aktív tevékenységei. Az, hogy melyik tényezőnek van nagyobb befolyása a személyiség fejlődésére örökös probléma (Blatt 2021). A biológiai tényezők velünk született személyiségi jegyek, melyek képesek befolyásolni a környezet hatását. Alapvetően a környezet kétféle módon hat a személyiségünkre: közvetetten és közvetlenül. A szocializáció (közvetett) és a nevelés (közvetlen) kettőse által alakul a személyiségünk. A nevelés mind a szülői, mind a pedagógiai, mind a sport oldaláról megközelítve hat a személyiségünk folyamatos alakulására (Blatt 2021).

Természetesen egyéb szemléletek is jelen vannak, hiszen a mai napig nincs egyetlen döntés, meghatározás a személyiség fejlődésének folyamatáról, alapjairól (Blatt 2021).

## **b) A személyiség és a sport kapcsolata**

A játék minden ember, minden korosztály életében meghatározó szerepet tölt be. Minden ember szeret játszani. A játék többjelentéssel bíró fogalom. „A játék jelenthet 1. játékeszközt, konkrét tárgyat (golyó, baba), 2. konkrét és elvont cselekvést (pl. fogócska, tenisz, barkochba, illetve kijátszás/átverés), játéktevékenységet (pl. kártyázás, legózás, kosárlabdázás)” (Bábosik 2020, 5). A játék természetes, hogy kisgyermekkorban az élet része, hiszen az élvezet, öröm vezérli a gyermekeket. Játék által fejlődik kreativitása, képzelőereje, gondolkodása. A játék lehet egyéni, mely az önálló döntések meghozatalára készíti az embert. Lehet páros, melynél szükség van az egyének talpraesettségére, találékonyságára. Lehet csapatjáték, mely a legösszetettebb formája, hiszen együttműködés, alázat nélkül nem valósítható meg. A játék motiváló hatással bír, mely a gyermekek számára a legfontosabb (Bábosik 2020).

Ha egy-egy tevékenység fejlesztő hatásáról beszélünk, az valójában csak a látszat. Minden tevékenységforma feladatokból áll egy egésszé. A feladatokat személyiségfejlesztés szempontjából kettő csoportba lehet elkülöníteni: az egykomponensű és többkomponensű feladatok. Az egykomponensű feladatok, ahogy azt a neve is sugallja, egyoldalú, hiszen egy feladat végrehajtását kívánja. Ellenben a többkomponensű feladatok, melyek sok művelet kivitelezését igénylik, ezáltal egy komplex, összetett fejlesztést kínálnak (Bábosik 2020).

A feladatok személyiségfejlesztő szerepei több fokozatos lépcsőn jeleníthetők meg. A legfelső lépcsőn a normaközvetítő funkció helyezkedik el. Nevéből értetődő, hogy olyan magatartási, szociális normákat, szabályokat követel, melyeket a gyermeknek a sikeres végrehajtás érdekében be kell tartani. Amennyiben a gyermek ezeket a normákat elkerüli, nem tartja be a feladatvégzés kudarcot vall (Bábosik 2020). A következő lépcsőfokon a szokásformáló funkció helyezkedik el. A gyermektől a feladat formai és tartalmi követelményeinek megfelelő magatartásformát, gyakori ismétlést vár el. Ezáltal alakul ki a gyermekben ez a magatartásforma, amelyet a későbbiekben már az élet más területein is kialakult szokásként alkalmazni fog (Bábosik 2020).

Talán a legismeretlenebb funkció a kortársi interakciókat szabályzó, irányító funkció. Az természetes, hogy a gyermekek között játék közben interakció játszódik le. Ezen kölcsönhatások legismertebb változatai az alábbiak: „a kölcsönös példaadás (mintaközvetítés), a kölcsönös értékelés, a kölcsönös felvilágosítás (informálás),

kölcsönös követelés, ellenőrzés, segítségadás, biztatás, tiltás” (Bábosik 2020, 11). Az interakciók minősége a feladat tartalmától függ. Míg a közösségfejlesztő jellegű feladat formáló hatással bír, addig az antiszociális jellegű feladat torzító hatást kelt a gyerekek közti kölcsönhatásban (Bábosik 2020).

Napjainkban a figyelem előterébe kerül a készségfejlesztő funkció. A készségek csoportosítására számos lehetőség áll fenn. Jelen esetben a készségek azon csoportosítási formáját mutatom be, ahol elkülönül a mozgásos, intellektuális, kommunikációs, kooperációs és szociális készség. A sport és a játék által ezen készségek mind pozitív irányba fejlődnek (Bábosik 2020).

A legjelentősebb funkció a képességfejlesztő funkció. A képességek fejlesztéséhez a személyiség egész működésére szükség van. A képességek két fő csoportra oszthatóak: általános képességek és speciális képességek. A speciális képességek csoportjába azon képességek tartoznak, melyek nem minden feladat végrehajtásához szükségesek, ellenben az általános képességekkel, melyek a feladatok végrehajtásához nélkülözhetetlenek. Ilyen általános képességek az intellektuális, a kommunikációs, a cselekvés képességei és még sorolhatnám (Bábosik 2020).

A sport és a játék olyan mozgatórugó az ember életében, mely által kialakulnak céljai, feladatai. Megtapasztalja a siker és a kudarc érzését, melyek által bővíti személyiségének széles körét (Neumann 2018).

### **c) A sport és a tanulás**

A sport által olyan lehetőségek tárházának kapuja nyílik meg a gyermekek számára, mely egész életükre befolyással lehet. A sport nem csak a testi, fizikai egészség, de a lelki egészség megőrzője is. A sport, mozgás nem csak az egyénre lehet pozitív hatással, hanem az egyént körül ölelő társas kapcsolatok bővítésében is (Kovács 2012). Az egyénre mind az egyéni, mind a páros, mind a csapatjátékok terén számos megpróbáltatások várnak. Egy sikeres sportoló mögött mindig olyan út található, melyen ő is szembenézett a nehézségekkel. A társak, edzők tisztelete, a kemény munka, fegyelmezetttség, az utasítások betartása, az alázat mindig kifizetődik. A sport által különböző munkaértékek, mint pontosság, eszközök, berendezések tisztelete sajátítható el. A legkiemelkedőbb talán mégis az az erkölcsi nevelés, melyet a sport meg tud adni. A sporton keresztül a „fair play” erkölcsi jelentőségét igazán könnyen el lehet sajátítani. Azonban persze, ahogy mindennek, így a sportnak is megvan az árnyoldala. Olyan

erkölcsi döntésekkel is találkozik az ember általa, mint például a teljesítménynövelő szerek használata, vagy a szabályok betartása, illetve be nem tartása (Kovács 2012).

A sport segíti a gyermeket felkészíteni az életre. A pályán keresztüli tapasztalatok gyűjtése sokszor megpecsételheti a gyermek sporthoz való hozzáállását. Ahhoz, hogy egy sportoló sikeres versenyt tudjon zárni, a pályán a higgadtság, türelem, az ellenfél tisztelete, lelkiismeret, alázat mind hozzájárulnak a sportoló személyiségének alakulásához. Természetesen, ahogy az élet minden területén a sportban is jelen van a sportolók eladása, vétele. A sportolóknak meg kell tanulni ezzel az érzéssel együtt élni, hiszen jelen esetben elsősorban a sportoló játéka az eladó és nem maga a személye.

Óvodás korú gyermekeknél a sport, mint örömforrás van jelen. Az ő életükben a sportágválasztás és a sport meghatározhatja az egész életüket végigkísérő sportolást vagy nem sportolást. Természetesen személyiségük fejlődésére, megfelelő szocializációjukra és társas kapcsolataik kialakulására a sport megadja a példás támogatást (Kovács 2012).

*„Az ember gyorsabban ér a dombtetőre, ha inkább a saját lábát nézi, és nem állandóan a csúcsot.”*

*Michael Crawley*

## **6. A sport**

### **a) Fiatalkori sport**

Emberek és családok között hatalmas kontraszt fedezhető fel a sporthoz való hozzáállásukban. Van, aki már a gyerek születésének pillanatában eldönti, hogy gyermeke élsportoló lesz, és van, aki elzárkózik efelől.

A sport, a mozgás szempontjából a gyermek ezen évei alatt az ismerkedésről szólnak. Megteszi az első lépéseket a sport felé, melynek középpontjában az örömszerzés, sikerélmény áll. Későbbiekben ezek az évek meghatározóak lehetnek a gyermekek egészséges életmódhoz való viszonyulásában. A gyermekek ezen életkori időszakban hatalmas fejlődésen mennek keresztül. A szülőknek igazán meghatározó szerepe van ezekben az években, hiszen ő a gyermek számára az első tükör. A szülőknek igyekeznie kell gyermekével olyan bensőséges kapcsolatot kialakítani, ahol már a

gyermek nézésből is tud következtetéseket levonni (Gyömbér és Kovács 2012). A kapcsolat pozitív hozama lehet az edzés, verseny előtt, közben, után a gyermek érzelmeinek ismerése és segítése. A gyermekek rendkívül énközpontú gondolkodása a versenypályán és kívül is megjelenhet. A gyermek még nem tudja érzelmeit, nézőpontját másétól elkülöníteni. A pályán ez az igazságos-igazságtalan döntés meghozatalakor merülhet fel legtöbbször. Lehetséges, hogy amit a gyermek igazságtalannak él meg, az egy másik nézőpontból teljesen reális. Ebben az életkorban a gyermekek az igazságos-igazságtalan megítélésében még az edző, szülő véleményére támaszkodik. Éppen emiatt – minden életkorban – különösen fontos szerepet tölt be az edző (Gyömbér és Kovács 2012). Mint minden játékban, minden élethelyzetben, így a sportpályán is a gyermekek elsődleges célja, hogy örömet lelje az adott tevékenységben. A legfontosabb, hogy edzés végén a gyermek sikerélménnyel távozzon, hiszen számukra egy-egy nehézség, félelem leküzdése teljes hátralépést jelenthet a sporttól. Éppen amiatt kulcsfontosságú, hogy olyan sportot találjunk gyermekünknek, amelyben ő örömet lel, szeretettel csinálja és nem a szülő erőlteti a gyermekére a sportot (Gyömbér és Kovács 2012).

A sportoló gyermekeknek hamarabb bővül szociális kapcsolatainak világa, hiszen mind az óvodában, mind edzésen új ismerősöket, barátokat lelhetnek. Természetessé válhat számukra a rendszeres mozgás, kikapcsolódásként tekinthetnek a mozgásra, hasonló érdeklődésű barátaikkal időt tölthetnek, mindezek mellett szociális készségeik tárháza folyamatosan bővülhet (Gyömbér és Kovács 2012).

## **b) Sportoló gyermek, „sportoló szülő”**

A szülő a gyermekéhez hasonlóan nagy áldozatot hoz meg azért, hogy gyermeke sportoló lehessen (Budavári 2007). A szülő nagyon sok időt, energiát és nem utolsósorban pénzt fektet gyermeke sportoló karrierjének építésébe. A szülő legnagyobb motivációja a gyermeke, így célja, hogy a lehető legtöbb lehetőséget biztosítani tudja számára. A szülő azáltal, hogy gyermeke bekerül a sportolói mókuserékbe, részben ő is sportoló lesz.

A gyermekek már egészen kis korban megtapasztalhatják, hogy mivel jár a sportolói életforma. A napi egy-két edzés, hétvégi versenyek, a szigorú napirend, a megfelelő étkezés. A gyermek rengeteg érzéssel, tapasztalattal lehet gazdagabb rövid időn belül. Ahogy a gyermek, úgy a szülő is gazdag érzelmi világa a sport által még

inkább bővül. Manapság egyre támogatóbbak a szülők, minden versenyre elkísérik gyermeküket és a lelátón biztatják őket. Azonban nem mindegy, hogy a lelátón a szülő milyen viselkedést mutat (Budavári 2007). A gyermeknek a pályáról felnézve a szülőre, a biztató, támogató szülőt kell látni. Nem szabad a gyermekre egyfajta nyomást helyezni, egy-egy bírói döntés vagy az elvárásokkal ellentétes eredmény miatt. Vannak pontok, melyek a szülőnek intő jelül kell szolgálniuk. Gondolok itt arra, hogy akár versenyen nem szülőként van jelen, hanem második edzőként, edzés vagy verseny után elemezni kezdi az adott napi teljesítményét a gyermeknek, otthon többet kommunikál a sportról, mint a gyermek. A szülő könnyen beleeshet abba a hibába – főleg gyermeke tehetségét látva – hogy gyermekén szeretné viszont látni az ő elérhetetlennek tűnő céljait (Budavári 2007). Tudomásul kell vennie, hogy a gyermeke külön egyéniség és azt az utat fogja bejárni, amiért ő tesz, küzd. A mérleg másik oldala a teljesen minimális szülői nyomás, aki inkább bátorítja, biztatja gyermekét. Az egészséges mértékű elvárás a gyermekre pozitívan fog hatni. Hozzá tartozik, hogy a kevesebb kritika, több bátorító, támogató szó csak erősíti a gyermek önbizalmát, sporthoz való hozzáállását (Budavári 2007).

A szülőnek tudni kell megtartani az egy lépés távolságot az edzővel, hiszen ő a szakember, ismeri a gyermek képességeit, tudja, mit tud kihozni magából. A gyermekre negatív hatással lehet, ha a szülő az edző döntésével, elképzelésével szembe megy (Gyömbér és munkatársai 2016).

### **c) A sportoló - szülő - edző háromszöge**

Sportoló gyermek és nem sportoló gyermek is többszörösen függ a szüleitől. Legfontosabb számára a szülő véleménye, visszajelzése. Azonban az edző szerepe a gyermek életében igen meghatározó lehet, hiszen általa elköteleződhet a választott sport által vagy éppen ellenkezőleg eltántorodhat a sportágától. A háromszögben három szintet különíthetünk el egymástól: az alacsony, a közepes, a túlzott szintű részvételt.

Az alacsony szintű részvétel. A szülők mind érzelmileg, mind anyagilag kismértékben támogatják gyermeküket. Ritkán vagy nem jelennek meg a versenyeken a lelátón. Ezáltal, hogy a szülő nem vesz részt sportoló gyermeke életének ezen szakaszában az edző a szülő helyére léphet. A gyermek azt a támogatást, amit szülei által nem kap meg, edzője által próbálja meg pótolni. Azonban ez sem a gyermeknek, sem a társaknak, sem az edzőnek nem válik előnyére (Gyömbér és munkatársai 2016).

A közepes szintű részvétel. Az ideális kapcsolat sportoló, szülő és edző között. A szülő jelen van a versenyeken, támogatja gyermekét mind érzelmileg, mind anyagilag. Folyamatos érdeklődés jellemzi őket, mely gyermekükkel kapcsolatos. Közös célkitűzést fogalmaznak meg, de a gyermek érdekeit előnyben részesítik. Támogatják gyermeküket, de az edzői döntéseket meghatják az edzőnek. A sportoló - szülő - edző hármására nyílt, őszinte kommunikáció a jellemző (Gyömbér és munkatársai 2016).

A túlzott szintű részvétel. A szülők rendkívüli mértékben vannak jelen sportoló gyermekük életében. Kimondott vagy éppen kimondatlan céljuk, hogy gyermekük a legmagasabb szintű eredményeket érje el. Nem minden győzelem számít nekik, csak az, ahol gyermekük kihozta magából a legtöbbet. Irreális terveket, jövőt, eredményeket képesek felállítani gyermeküknek. Ebben az esetben a háromszög nem tud teljes lenni, ugyanis az edző érzi a sportoló - szülő közti szakmai kapcsolatot és nem érzi, hogy ő tudna ennél többet nyújtani a gyermek számára. Másik eshetőség, hogy az edző a konfliktusok elején még igyekszik visszajelzést adni a sportolóról, de ha nem fogadják meg tanácsait, az edző már csak levezeti az edzést, de nem ápol kapcsolatot sem a sportolóval, sem a szülővel (Gyömbér és munkatársai 2016).

#### **d) Differencia játék és játék között**

Kisgyermekkortól kezdve a játék az életünk szerves részét képezi. Óvodában kiemelt szerepe van a játéknak. Már ekkor igyekeznek a gyermekek egymás felett győzedelmeskedni, ügyességüket összemérni (Budavári 2007). Azonban a szülői társadalom többsége is a győzelmet jutalmazza gyermekénél és képes olyan helyzeteket kialakítani, hogy gyermeke nyerhessen. Azonban a szülők ezáltal óvják gyermeküket a kudarc, a vereség érzésétől, mely jövőbeni életükre hatással lesz (Budavári 2007). Óvodában ismerkedhetnek meg a gyermekek a szabályjátékokkal olyan környezetben, ahol nem feltétlen a folyamatos győzedelmeskedés áll a középpontban, hanem a kudarc-tűrés, vereség érzés megtapasztalása is felszínre kerül. A család, szülők befolyásolása által fejleszthetőek a gyermek ezen képességei, azonban fontos, hogy a szülők is tartassák be a szabályokat gyermekeikkel (Budavári 2007).

A másik játék, az a bizonyos sportági játék. A sportoló gyermekek először a mozgás öröme majd a minél magasabb szintű játék elérése érdekében dolgoznak nap, mint nap. Eljön a karrierjükben az a pont, amikor élvezik, amit csinálnak és egyre

magasabb szinten űzik a választott sportot. Az élsportolók többségére jellemző az eredményorientáltság, amihez szükségük van ügyességre, gyorsaságra, erőre és nem utolsó sorban az eszközre. A taktikus gondolkodás, eredményt hozó ütések, rúgások érdekében a játékhoz kapcsolódó taktikai elemek erősítésre is időt kell szánni. Manapság a versengés az élet minden területén feltűnik, így nem meglepő, hogy tömegeket vonz a sport világába (Budavári 2007).



### **III. Saját vizsgálat**

#### **1. Kutatás célja**

A kutatás keretein belül szeretnék közelebb kerülni a szülők mozgáshoz való hozzáállásához. Szeretném megismerni a gondolkodásmódjukat a mozgásról és az ezzel kapcsolatos kételyeiket. Kíváncsian várom, hogy milyen viszonyt ápolnak a mozgással. Vajon egyetértenek a kijelentéssel, miszerint: „Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik.” (Anonymus 2016)? Szeretném, ha a szülők a gyerekeknek követendő példát mutatnának és a mozgás szeretetét, örömét adnák át.

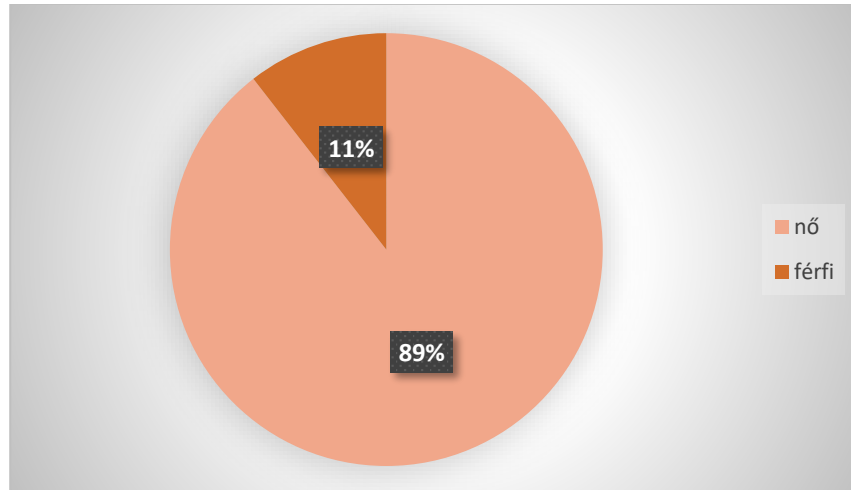
#### **2. Kutatás módszerei**

A kutatás vizsgálati módszere egy általam kidolgozott önkitöltős kérdőív volt. A kérdőív teljesen anonim, óvodás korú gyermekek szüleinek véleményét középpontba helyezve készült. A kérdőívet Google űrlap formájában készítettem és a megkérdezett szülőkhöz online felületen jutottak el kérdéseim. A kérdőív összesen 28 kérdésből állt. A kérdőív 2 hónapot volt elérhető, és ez idő alatt 152 kitöltés érkezett. A kutatás során gyűjtött adatok és diagramok feldolgozásához a Microsoft Excel szoftvert vettem segítségül.

## a) A kérdőíves vizsgálat eredményeinek bemutatása

### 1. Kérdés: **Ön neme?**

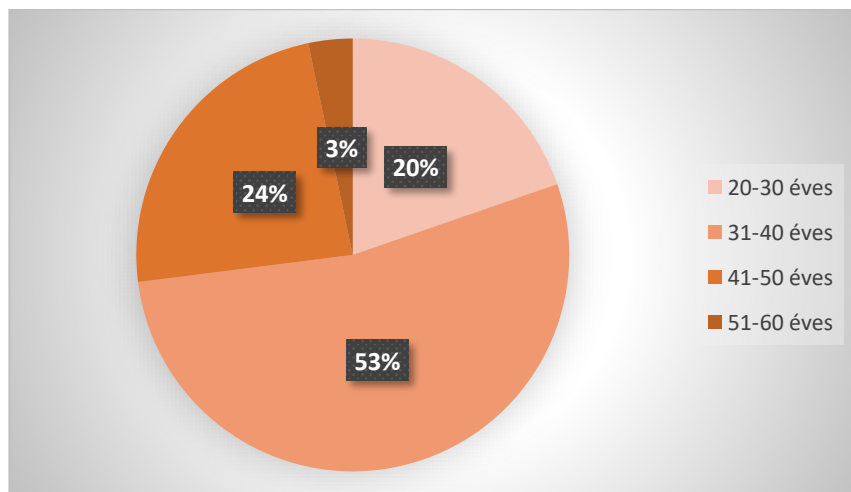
Kérdőíves kutatásomban 152 fő vett részt, melyből 136 nő és 16 férfi adott választ a kérdéseimre.



1. ábra: Nemek szerinti megoszlás – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

### 2. Kérdés: **Ön életkora?**

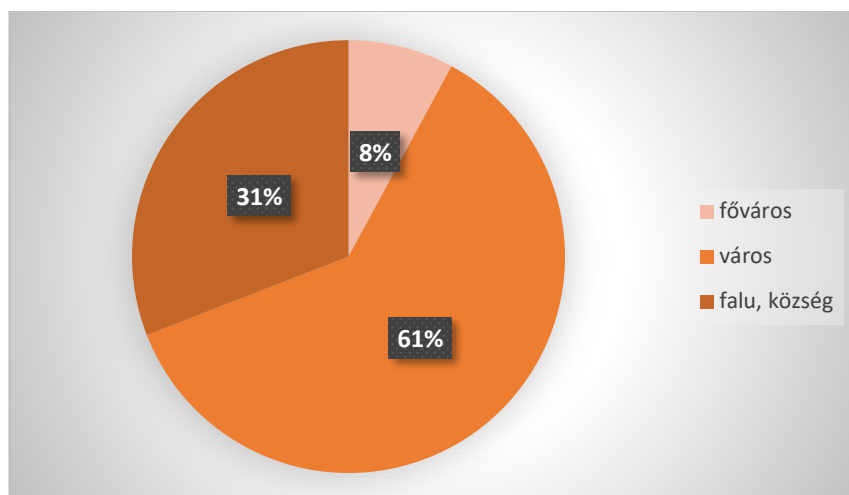
A következő kérdésben a válaszadók életkora volt a középpontban. Ahogy a diagram is mutatja, az általam megadott életkorok mindegyikéből érkezett válasz. Látható, hogy a 31 - 40 éves korosztály kitöltői voltak többségben 81 fővel, majd a 41 - 50 évesek 36 fővel, a 20 - 30 év közöttiek 30 fővel és az 51 - 60 év közöttiek 5 fővel járultak hozzá a kérdőívemhez.



2. ábra: Életkor szerinti eloszlás – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

### 3. Kérdés: **Ön lakhelye?**

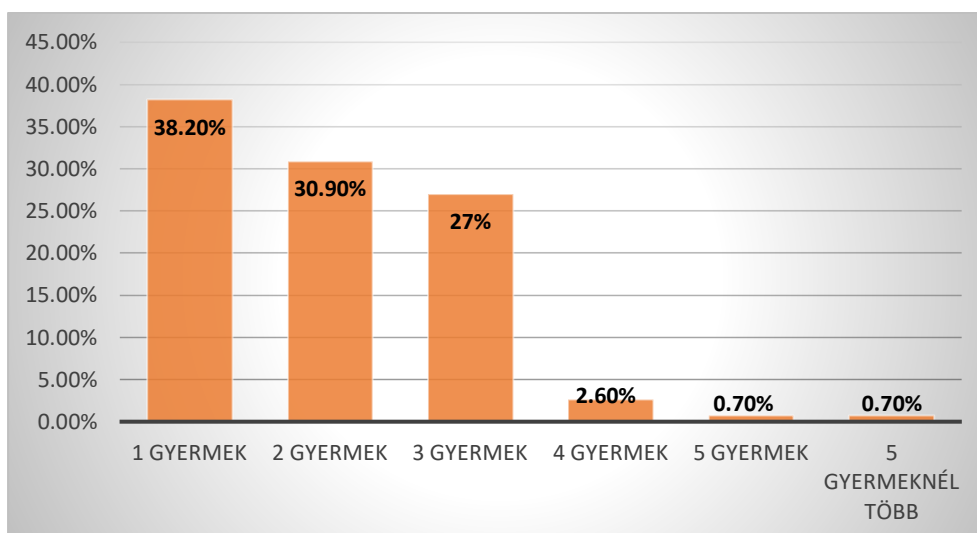
A lakhelyre adott válaszok többsége városból (93 darab), de községből, faluból (47 darab) is és a fővárosból (12 darab) is érkezett.



3. ábra: Lakhely szerinti eloszlás – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

### 4. Kérdés: **Ön családjában a gyermekek száma?**

A családok többségére jellemző, hogy egy (58 család), maximum kettő gyermeket (47 család) nevelnek. Ahogy a diagramban is látható volt 3 gyermekes kitöltő (41 család). A legnagyobb meglepetésemre volt, ahol 4 gyermekkel (4 család), akár 5 gyermekkel (1 család) és 5 gyermeknél többel (1 család) alkotnak családot.

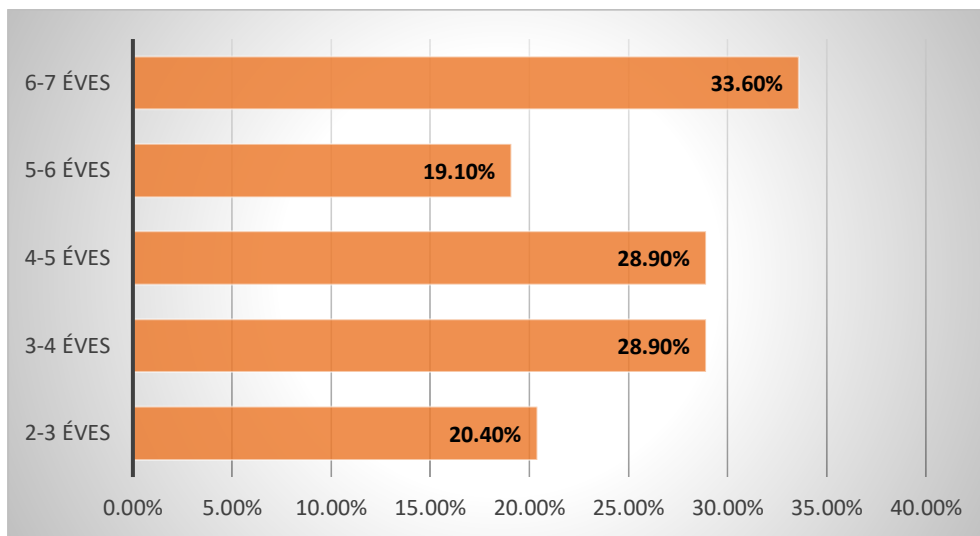


4. ábra: Gyermekek családon belüli eloszlása – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

5. Kérdés: **Ön családjában a gyermek/gyermekek életkora?**

(Több válasz lehetőséget is meg lehetett jelölni.)

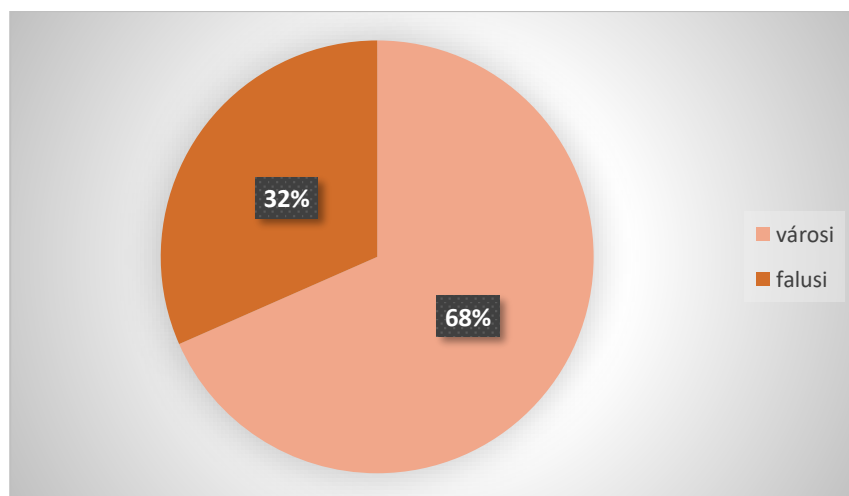
Így, hogy óvodáskorú gyermekek szülei töltötték ki a kérdőívet, nem meglepő az életkorok eloszlása sem. Ahogy a diagram is mutatja a legtöbb gyermek 6 - 7 éves (51 gyermek), míg a 3 - 4, illetve 4 - 5 évesek (mindegyik 44 gyermek) eloszlása arányos. Az 5 - 6 éves (29 gyermek) kor közötti gyermekek és a 2 - 3 éves (31 gyermek) gyermekek eloszlása majdnem egyenlő.



5. ábra: Gyermekek életkor szerinti eloszlása, százalék (n=152)

6. Kérdés: **Gyermeke melye óvodába jár?**

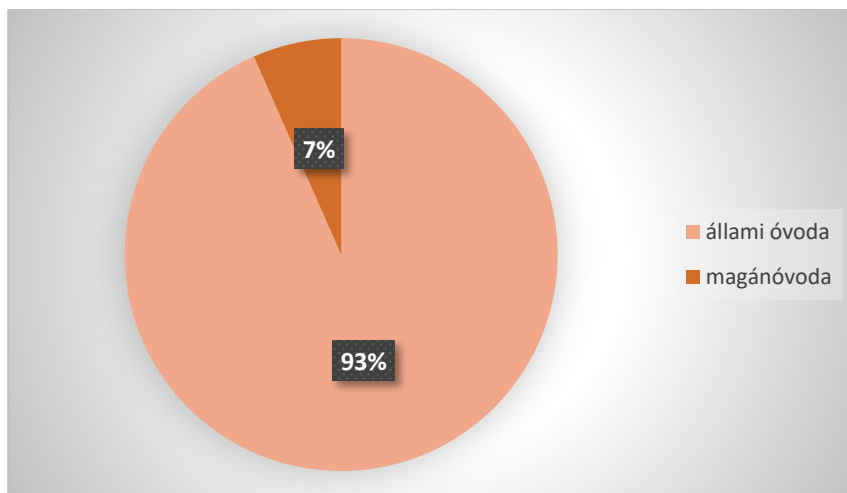
A mérleg oldala nem meglepő módon a városi óvoda (104 kitöltés) felé billen, ellenben a falusi óvodával (48 kitöltés).



6. ábra: Óvoda városi – falusi eloszlása – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

7. Kérdés: **Óvoda típusa?**

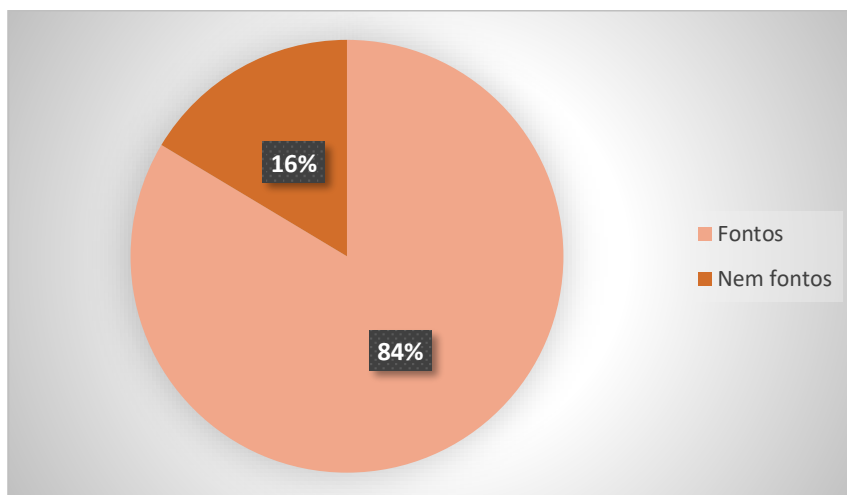
Azt hiszem nem okoz meglepetést, ha a többség (142 fő) állami óvodát jelölt, míg néhányan (10 fő) magánóvodába járattja gyermekét.



7. ábra: Óvoda típusának eloszlása – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

8. Kérdés: **Ön családjában milyen szerepet tölt be a mozgás/sport?**

Örömmel néztem az eredményeket, hogy a válaszadó családok többségének (127 család) fontos a mozgás, míg kevés családnál (25 család) nem tölti be szerepét.

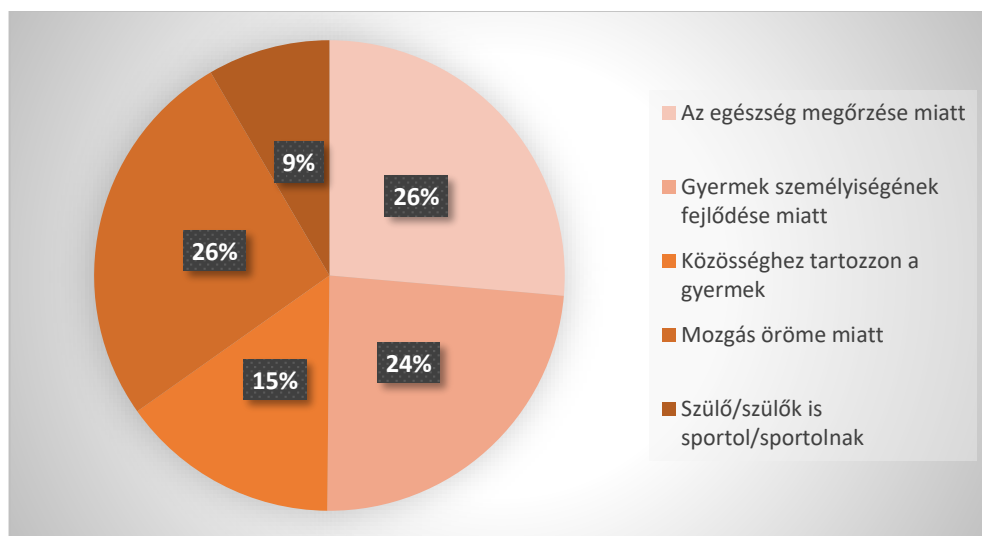


8. ábra: Mozgás/sport szerepének betöltése a családban – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

9. Kérdés: **Ha az előző kérdésre „FONTOS” volt a válasz, kérem jelölje be, hogy miért?**

(Több válasz lehetőséget is meg lehetett jelölni.)

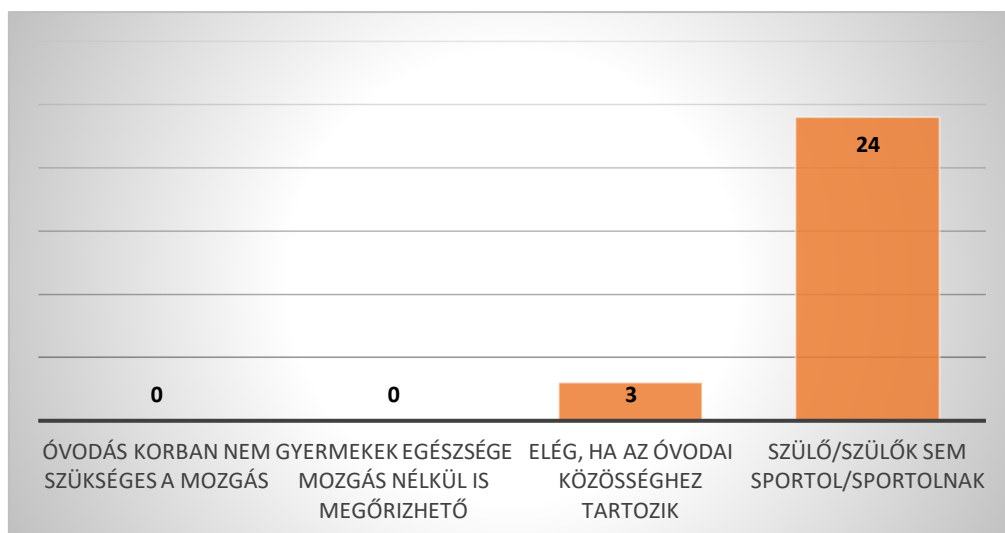
A szülők többségének a mozgás öröme és az egészség megőrzése miatt fontos a sport (91 - 91 jelölés). Voltak olyanok is, akiknek a gyermek személyiségének fejlődése miatt (82 jelölés) fontos a mozgás. Voltak, akiknek a közösséghez való tartozás miatt fontos a sport/mozgás (52 jelölés). Természetesen vannak szülők, akiknek azért sportol a gyermekük, mert ők maguk is (29 jelölés).



9. ábra: Miért fontos a sport/mozgás? – saját kérdőív alapján, százalék (n=128)

10. Kérdés: **Ha az előző kérdésre „NEM FONTOS” volt a válasz, kérem jelölje be, hogy miért?**

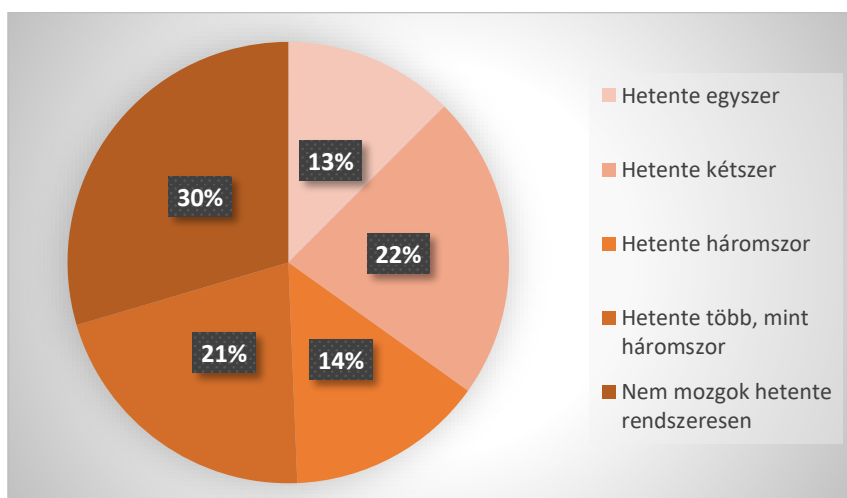
Volt, aki úgy gondolta, hogy ő sem sportol, akkor a gyermekének sem fontos (24 fő).  
 Volt, aki úgy érezte, hogy elég, ha a gyermeke az óvodai közösséghez tartozik (3 fő).



10. ábra: Miért nem fontos a sport/mozgás? – saját kérdőív alapján, fő (n=27)

11. Kérdés: **Az Ön életében (mint szülő), milyen gyakran jelenik meg a mozgás?**

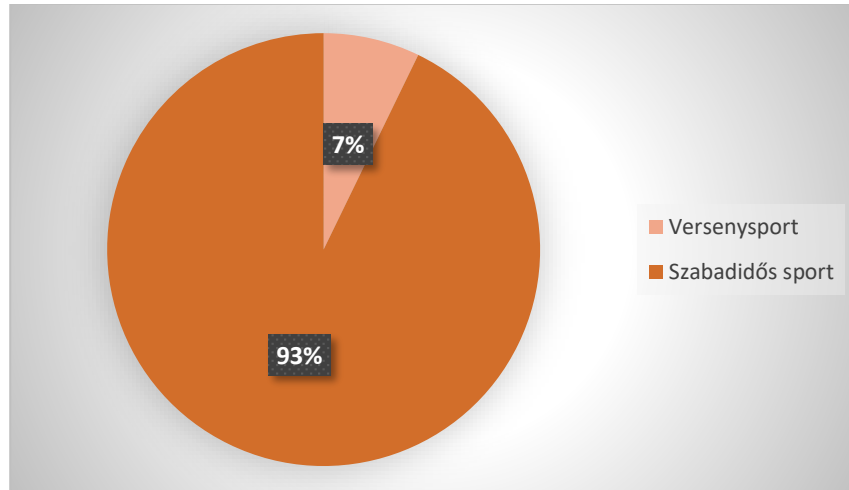
A válaszadók többsége nem mozog rendszeresen hetente (45 fő), azonban van, aki hetente háromszor biztos (22 fő), de van, hogy többször is mozog (32 fő) és vannak, akik hetente egyszer (19 fő), kétszer mozognak (34 fő).



11. ábra: Mozgás/sport rendszeressége szülők körében – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

12. Kérdés: **Ön életében a versenysport vagy szabadidős sport kap nagyobb szerepet?**

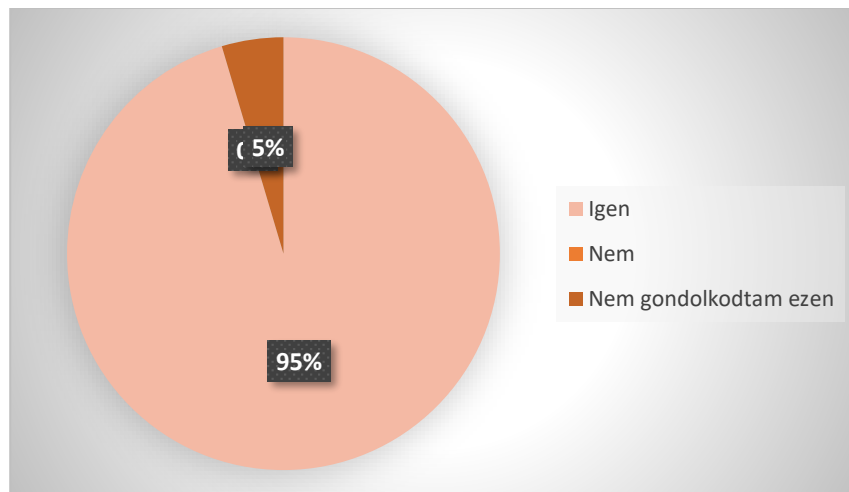
A kitöltők többségének az életében a szabadidős sport kap nagyobb szerepet (141 fő), míg a versenysport csak kis mértékben van jelen (11 fő).



12. ábra: Versenysport vagy szabadidős sport? – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

13. Kérdés: **Ön számára fontos a szülői példamutató?**

Szerencsére a legtöbb szülőnek fontos (145 fő) a példamutató, de volt olyan is, aki ezen nem gondolkodott még el (7 fő).

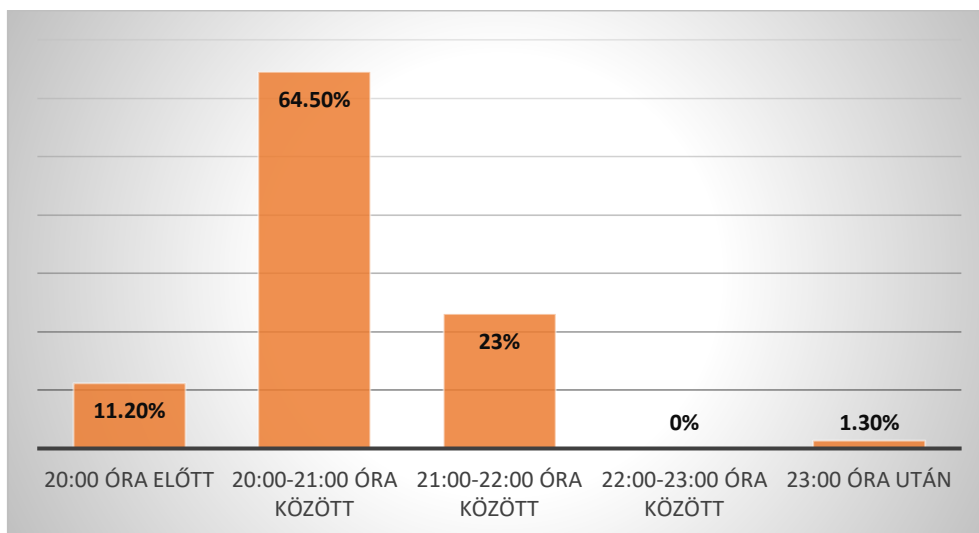


13. ábra: Szülői példamutató fontosságának aránya – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)



14. Kérdés: **Gyermeke/gyermekei mikor fekszik/fekszenek le este aludni?**

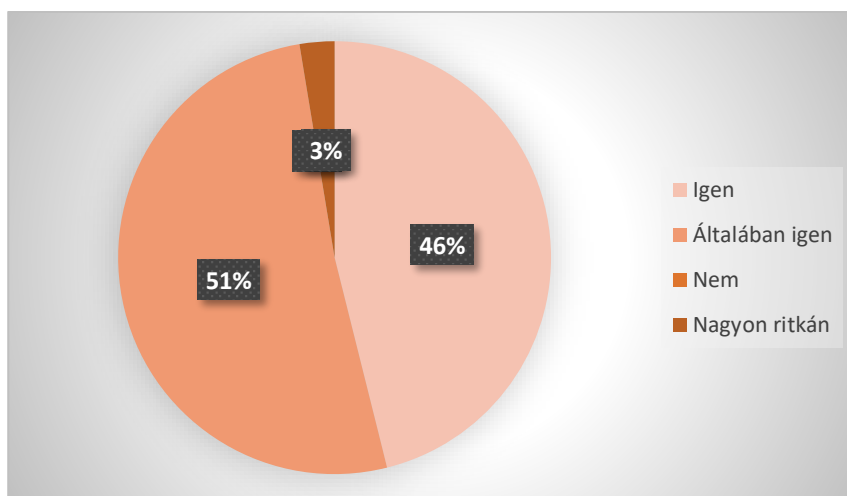
A válaszadók többségének gyermeke(i) időben, este 20:00-21:00 óra között fekszik/fekszenek le aludni (98 fő), de van, akinek a gyermeke(i) már 20:00 óra előtt pihen(nek) (17 fő). A második többség 21:00 - 22:00 óra között fekszik le este (35 fő). A legirrealisabb időben 22:00 - 23:00 óra között csak a gyermekek kis százaléka fekszik le (2 fő).



14. ábra: Esti lefekvés ideje – saját kérdőív alapján, sházalék (n=152)

15. Kérdés: **Gyermeke kipihenten szokott érkezni az óvodába?**

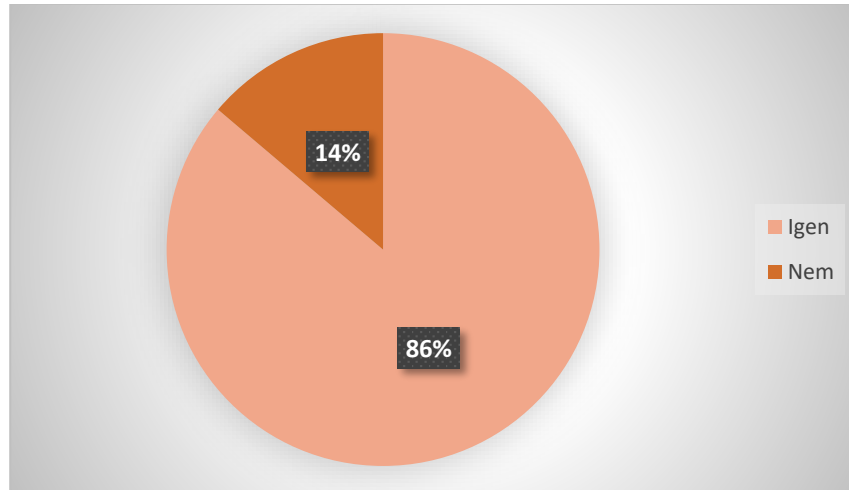
A kitöltők többségének gyermeke igen (70 fő) vagy általában igen (78 fő) kipihenten szokott érkezni. Vannak gyermekek, akik nagyon ritkán (4 fő).



15. ábra: Gyermekek óvodába érkezése – saját kérdőív alapján, sházalék (n=152)

16. Kérdés: **Gyermeke végez bármilyen mozgást hetente rendszeresen?**

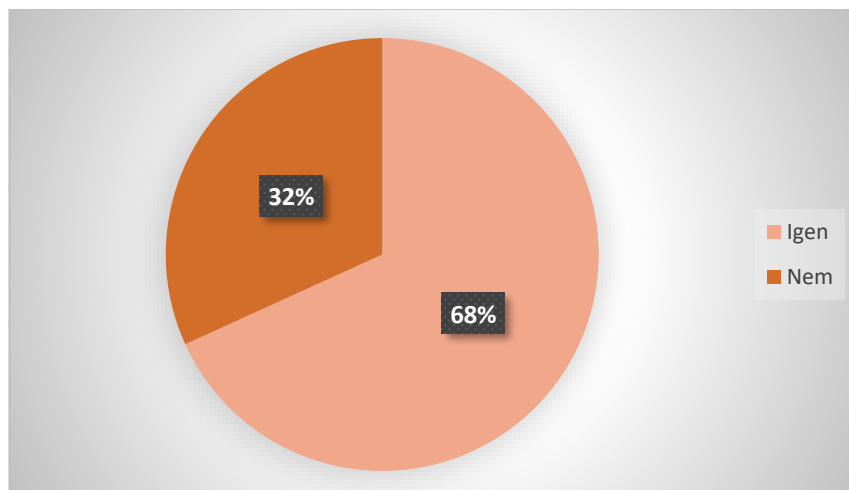
Szerencsére a válaszadók többségének gyermeke heti rendszerességgel mozog (131 fő), és csak néhányan nem szentelnek a mozgásra időt (21 fő).



16. ábra: A heti rendszerességgel mozgó gyermekek aránya – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

17. Kérdés: **Ha az előző kérdésre „IGEN” volt a válasz, az óvodában végzi a rendszeres mozgást?**

A gyermekek többsége az óvodában választott mozgásformát (90 jelölés), a többiek óvodán kívül végzik a mozgást (42 fő).



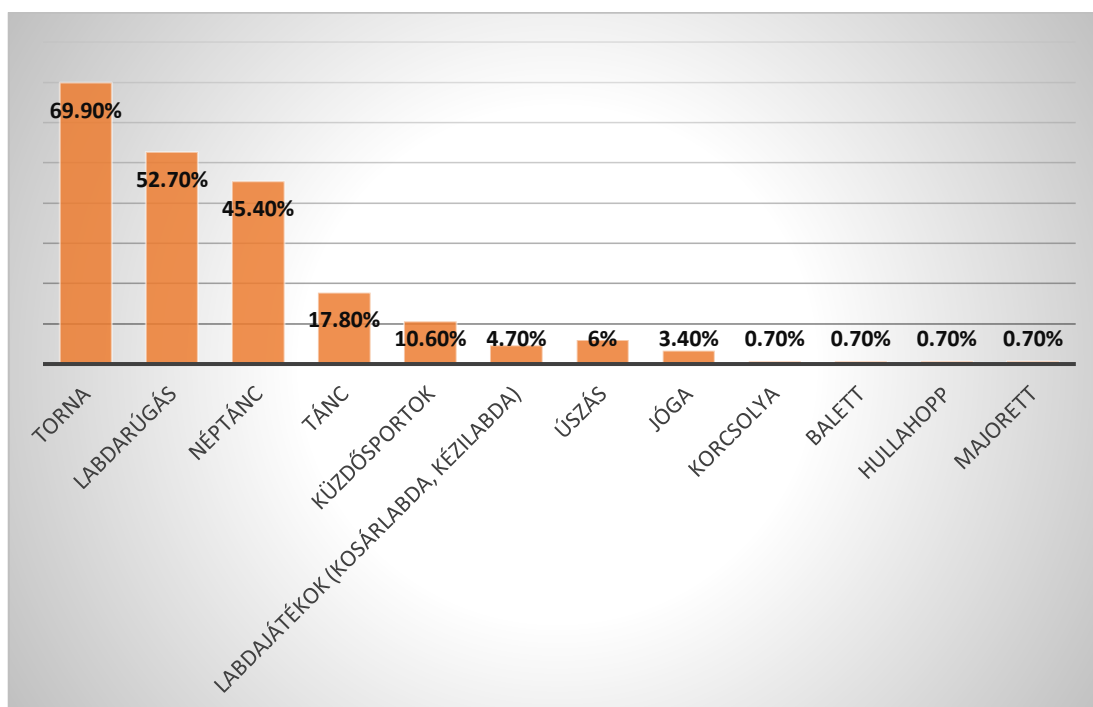
17. ábra: Az óvodában és óvodán kívül végzett mozgás aránya – saját kérdőív alapján, százalék (n=132)

18. Kérdés: **Milyen óvodai mozgáslehetőségeket ismer gyermeke óvodája által?**

(Több válasz lehetőséget is meg lehetett jelölni és ki is lehetett egészíteni az „egyéb” fül alatt.)

Rendkívül színes a paletta, ami a gyermekek számára mozgáslehetőséget kínál: sokaknál van lehetőség a tornára (106 fő), majd a második legnépszerűbb a labdarúgás (80 fő), majd a néptánc (69 fő), különböző tánc (27 fő), küzdősportok (judo, karate) (16 fő), labdajátékok közül a kosárlabda (4 fő) és a szivacskezilabda (7fő) kap helyet.

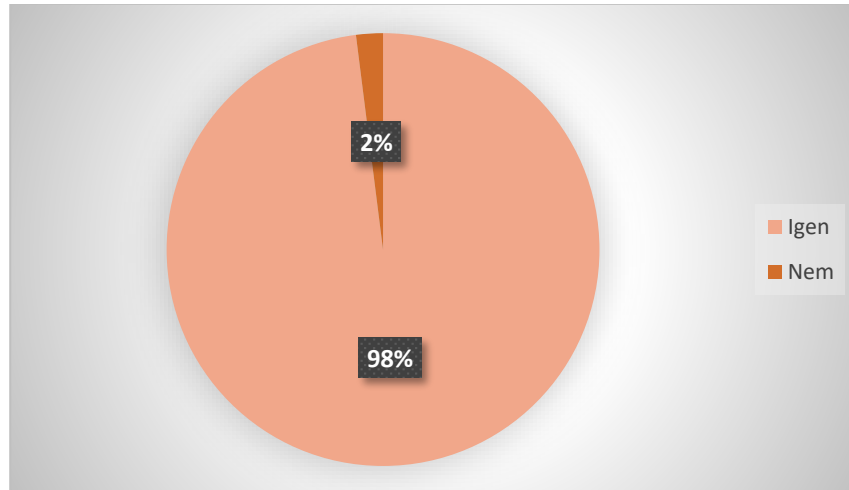
Néhol van lehetőség úszásra (9 fő), és gyermekjógára (5 fő). Számomra újdonság volt óvodában a korcsolya, balett, majorette, hullahopp (mindegyik 1 fő).



18. ábra: Óvodai mozgáslehetőségek – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

19. Kérdés: **Ön szerint szükség van már óvodában a rendszeres mozgásra?**

A válaszadók többsége szerint, szükség van már óvodában a mozgásra (149 fő), és 3 fő gondolja úgy, hogy nincs rá szükség óvodában.

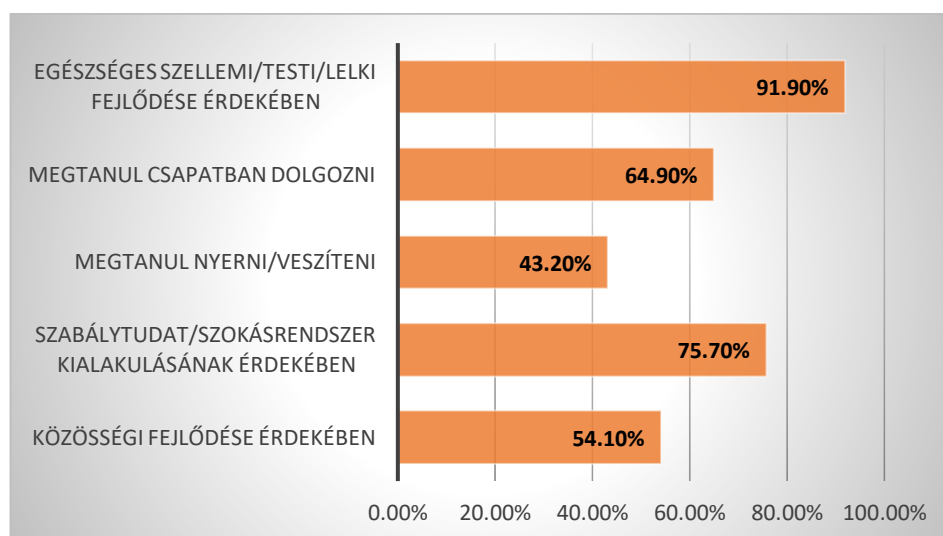


19. ábra: Rendszeres mozgás szükségessége óvodában – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

20. Kérdés: **Ha az előző kérdésre „IGEN” volt a válasz, kérem jelölje be, hogy miért?**

(Több válasz lehetőségét is be lehetett jelölni.)

A szülők szerint a legfontosabb az egészséges szellemi/testi/lelki fejlődése érdekében (136 jelölés) és a szabálytudat/szokásrendszer kialakulásának érdekében (112 fő). A gyermek megtanul csapatban dolgozni (96 jelölés), és közösségi fejlődése érdekében (80 jelölés). Legkevésbé fontosnak a győzelem/vereség megtanulását gondolják (64 jelölés).

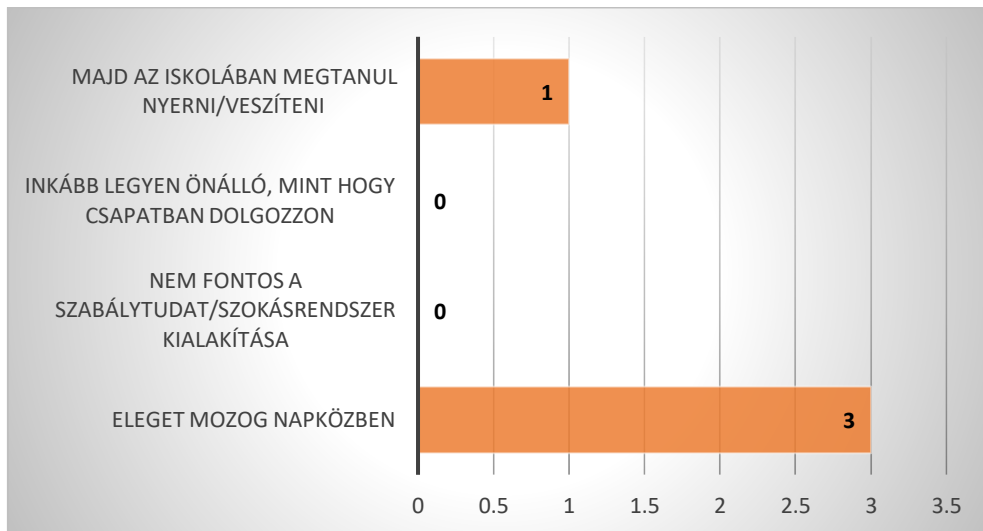


20. ábra: Miért fontos a rendszeres mozgás óvodában? – saját kérdőív alapján, százalék (n=148)

21. Kérdés: **Ha az előző kérdésre „NEM” volt a válasz, kérem jelölje be, hogy miért?**

(Több válasz lehetőséget is be lehetett jelölni.)

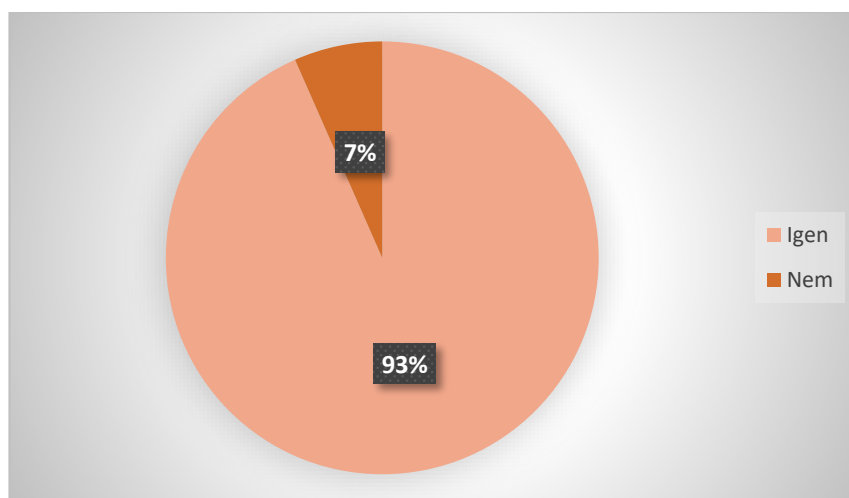
Néhány szülő úgy gondolja, hogy gyermeke mozog eleget napközben (3 fő), és ráér az iskolában megtanulni nyerni/veszíteni (1 fő).



21. ábra: Miért nem fontos a rendszeres mozgás óvodában? – saját kérdőív alapján, fő (n=4)

22. Kérdés: **Ön szerint az óvodai mozgás hatással van már gyermeke/gyermekei jövőjére?**

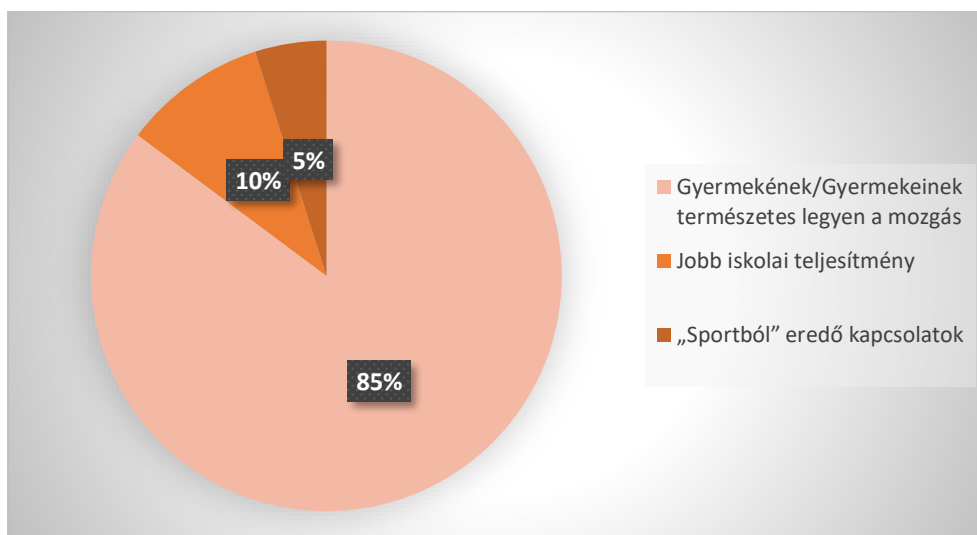
Legtöbb szülő szerint igen, hatással van gyermeke jövőjére az óvodai mozgás (142 fő), viszont páran (10 fő) úgy gondolják, hogy nincs rá hatással.



22. ábra: Az óvodai mozgás hatása a gyermekek jövőjére – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

23. Kérdés: **Ha az előző kérdésre „IGEN” volt a válasz, kérem jelölje, hogy mi Önnek a legfontosabb?**

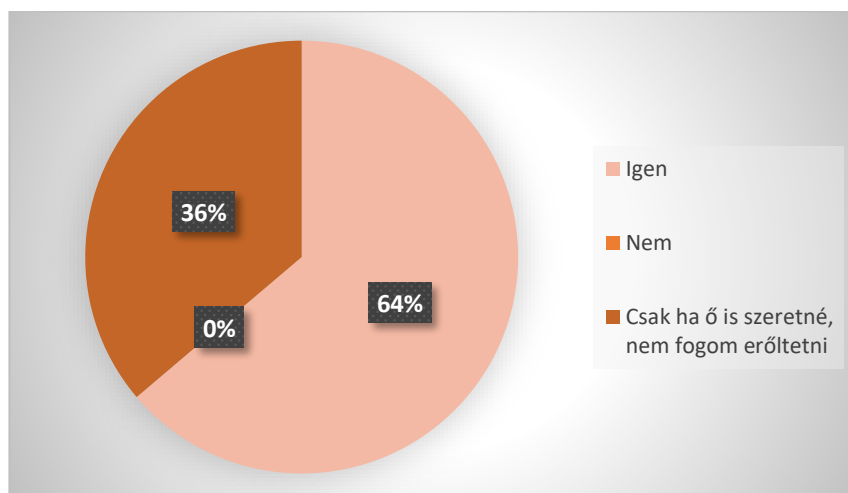
A szülők többségének a legfontosabb, hogy gyermekének természetes legyen a mozgás (121 fő), többen úgy érzik, hogy javíthatja, segítheti iskolai teljesítményüket a mozgás (14 fő), néhányan a kapcsolatok miatt (7 fő) érzik fontosnak.



23. ábra: A legfontosabb tényező, amely miatt a mozgás hatással van a gyermekek jövőjére – saját kérdőív alapján, százalék (n=142)

24. Kérdés: **Szeretné, ha gyermeke az óvodai élete után rendszeresen mozogna?**

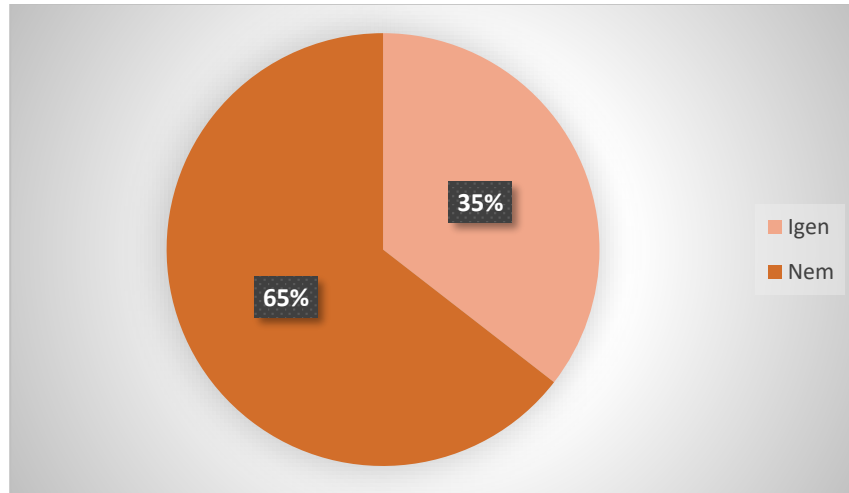
A szülők többségének természetes, hogy szeretné (97 fő), ha gyermeke mozogna az óvodai évek után, de van, aki csak úgy szeretné, ha gyermeke is (55 fő).



24. ábra: Gyermekek rendszeres mozgása az óvoda után – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

25. Kérdés: **Ön egyetért azzal a mondással, hogy „Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik...”** (Anonymus 2016)?

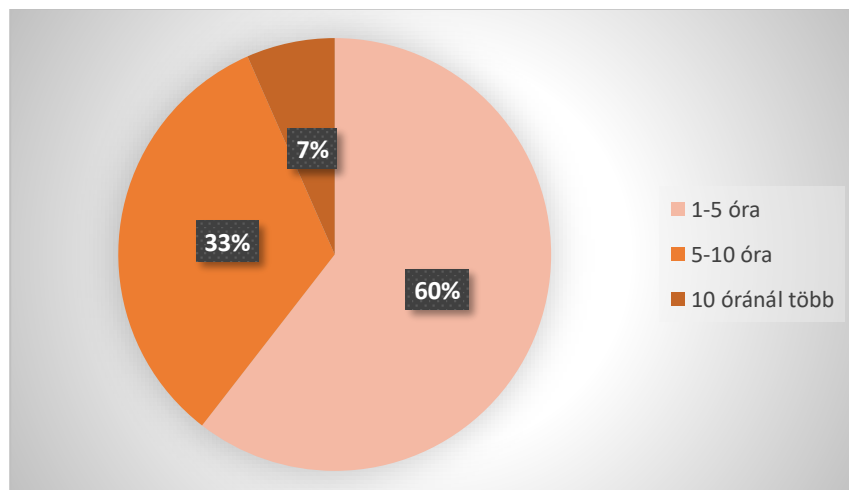
A válaszadók többsége nem ért vele egyet (98 fő), viszont van, aki igen (54 fő).



25. ábra: „Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik...” (Anonymus 2016)? – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

26. Kérdés: **Mennyi időt szán szabadidős tevékenységekre hetente?**

A kitöltők többsége csak heti 1-5 órát szán szabadidős tevékenységekre (92 fő), de persze van, aki 5-10 órát is tud rászánni (50 fő) és vannak, akik 10 óránál is többet (10 fő).

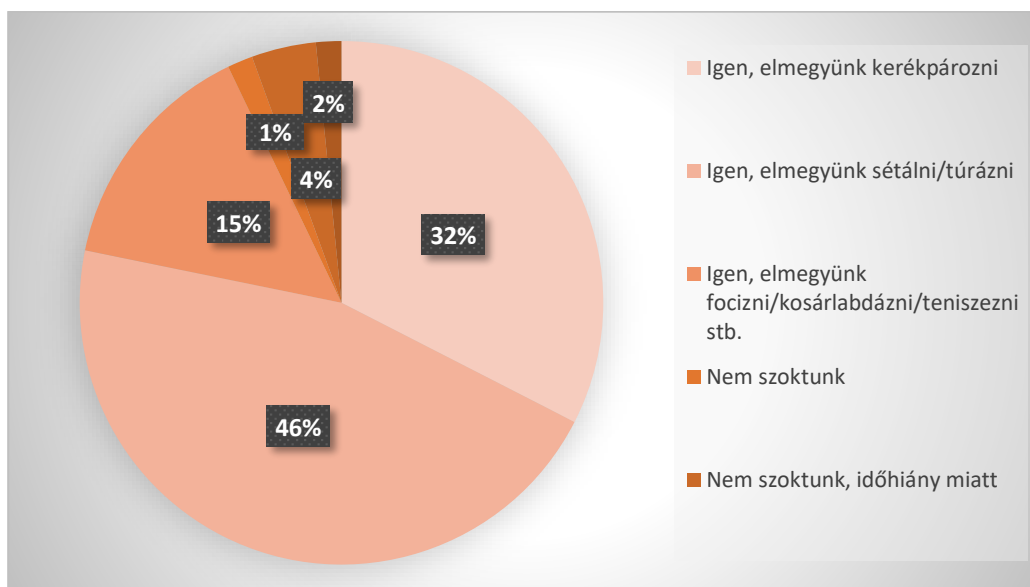


26. ábra: Szabadidős tevékenységek ideje hetente – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

27. Kérdés: **Ön szokott a gyermekével/ gyermekeivel bármilyen szabadidős tevékenységet végezni?**

(Több válasz lehetőségét is meg lehetett jelölni)

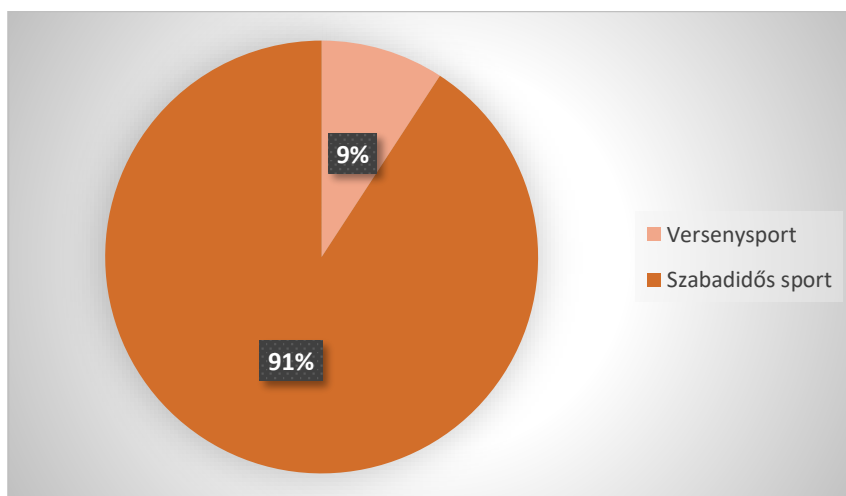
Legtöbben a túrázást, sétálást jelölték (115 fő), sokan kerékpároznak is (82 fő), de van, aki labdasportot végez gyermekével közösen (37 fő). Sajnos van, akinek nincs rá ideje (10 fő), van, aki azért nem, mert sportol a gyermek (4 fő), és van, aki egyszerűen nem szokott (4 fő).



27. ábra: Szokások szabadidős tevékenységek terén – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)

28. Kérdés: **Melyik sportolási tevékenységnek örülne jobban, ha gyermeke választana?**

Legtöbb kitöltő szülő a szabadidős sportot jelölte (138 fő), ellenben a versenysporttal (14 fő).



28. ábra: Szabadidős sport vagy versenysport? – saját kérdőív alapján, százalék (n=152)



## b) **Kutatási eredmények összefoglalása**

Iskolás éveim alatt, kedvenc tantárgyaim közé tartozott a biológia. Az emberi test felépítése, működése mindig lenyűgöz. A testünk – kis túlzással – mindent kibír, ha megfelelően irányítjuk. Sokszor olvastam már a mozgásfejlődés egyes szakaszairól, de ilyen mélyen még nem ástam bele magam a témába. Amikor Vass Zoltánról hallottam, biztos voltam benne, hogy az ő könyvét szeretném tanulmányozni. Számomra ő az, aki érdekessé, könnyen olvashatóvá tud tenni igen komoly témaköröket boncolgató könyveket. Sportolói éveim alatt mondhatom kiismertem a testem, tudom, hogy mi a jó számára és mivel árthatok neki. Eddig is azon az állásponton voltam, hogy mindenki egyedi, ezáltal a fejlődésünket sem lehet másokéhoz hasonlítani. A szakirodalom megerősítette ezt a nézetemet, hiszen mindenkinél ugyanazok a fejlődési szakaszok mennek végbe, de egyéni ritmusban.

A gyermek óvodába kerülése mindig vízvázasztó pont tud lenni, mind a saját, mind a szülő életében. Meg kell szoknia egy közösséget, alkalmazkodnia kell, de mindezek a nehézségek hamar eltörpülnek megfelelő napirend kialakítása mellett. A gyermek megbízik az óvodapedagógusában, tudja, hogy bármikor számíthat rá, míg a szüleitől távol van. Az egészséges életmódra nevelést egy gyermek vagy hozza a családjából vagy nem. Az intézményben minden adott ahhoz, hogy a gyermek megfelelő mennyiségű zöldséget, gyümölcsöt fogyasszon, megfelelő minőségű tápanyaggal töltsen fel a szervezetét. Tapasztalataim alapján egyes óvodákban a gyerekek a gyümölcsfelelősök, így olyan gyümölcsök is bekerülhetnek a csoportba, amelyet némely csoporttársa esetleg nem ismert korábban. A gyerekek életkorához és képességeihez mérten kialakított napirend legfőbb pontja a délutáni pihenés. Sok gyermek otthon nem pihen délután, csak az óvodában. A relaxálásra, alvásra ugyanolyan nagy szüksége van a szervezetnek, mint a játékra. A kérdőívből is kiderült, hogy a legtöbb gyermek időben fekszik le este és többségében kipihenten érkezik az óvodába.

Az óvodában a napirend kiemelkedő pontja a játék mellett, a mozgás. Sok gyermek csak az óvodában mozog, így a testnevelés foglalkozások által törekedni kell a gyermeknek átadni a mozgás örömét, szeretetét. Mind a szakirodalomban, mind a kutatásomban kapott válaszok igazolják, hogy a gyermeknek minél korábban átadjuk ezt az életérzést, annál inkább tudunk hatni jövőbeni életére. Nagy meglepetésemre a kutatásomból kiderült, hogy nagyon színes a paletta az óvodai mozgástevékenységeket

tekintve. Számomra a majorett, balett, küzdő sportok világa teljesen idegen volt óvodai viszonylatban.

Mind a szakirodalom, mind a kutatásomba adott válaszok azt igazolják, hogy a gyermekek jelenére és jövőjére is hatással van a mozgás. Segíti, felkészíti őket az élet akadályainak átugrására, a legszebb pillanatok megélésre.

### c) **Kutatási kérdések összefoglalása**

A kérdőívem összeállítás előtt, az alábbi kérdések vetődtek fel bennem:

1. Mi a szülői társadalom álláspontja jelenleg, szükség van a rendszeres mozgásra? Hatással van a gyermekek jövőbeni életére a mozgás?

Mind a szakirodalom, mind a kutatásomban kapott válaszok azt igazolják, hogy a gyermekeknek szüksége van a rendszeres mozgásra. A fő cél, hogy a gyermekeknek átadjuk a mozgás szeretetét. Ez egy olyan életérzés, amely semmihez sem hasonlítható. Természetes a jövőbeni életének is pozitív megalapozója lehet a sport.

2. Milyen példát mutatnak a szülők gyermekeiknek? Fontos a példamutatás?

A gyermek születése pillanatától szüleine támaszkodik. Azt a példát viszi tovább, melyet lát. Ha azt látja, hogy szülei egészségesen táplálkoznak, mozognak, ez számára is teljesen természetes lesz. A kutatásomban adott válaszaik alapján a legtöbb szülő számára fontos, hogy példát mutasson gyermekének és a helyes útra terelje őt.

3. Óvodás korú gyermekek életében rendszeresen megjelenik a mozgás? Szükség van rá?

Természetesen minden nap, rendszeres megjelenik a mozgás az életükben, hiszen az óvodában nincs megállás, egész nap a játék élvez prioritást. A hetirendben megjelenő testnevelés foglalkozás a lehető legnagyobb lehetőség új eszközök, gyakorlatok megismerésére, de csak játékba ágyazva.

4. A mozgás által, melyik fejlődési pont a szülőknek a legfontosabb? Mit állít a szakirodalom?

A szülők számára az egészséges testi-szellemi fejlődés és a mozgás szeretetének átadása áll az első helyen. Szakirodalom által egyértelműen a mozgás örömeinek közvetítésére kell koncentrálni, hiszen a rendszeres mozgás általában az óvodás évek alatt kezdődik.

5. A versenysport vagy a szabadidős sport élvez prioritást?

Ahogy már korábban is említettem a gyermek mozgásszeretete mindent felülír. A gyermek számára legmegfelelőbb sportot hagyni kell, hogy kiválassza, kipróbálja, megtapasztalja és utána döntsön, hogy valóban szeretne-e sportolni. Általában a szabadidős sportok élveznek előnyt, hiszen bárhol, bármikor úzhatjuk őket és közös családi élményszerzésen is alapulhat.

6. „Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik... (Anonymus 2016)?”

Számomra a válasz egyértelmű. Azonban számomra az akadályok leküzdése nem volt egyszerű és nem is sikerült teljes mértékben. Egy sérülés behálózta az egész karrieremet. Jelenleg tapasztalom, hogy ezek az évek nagyon legyengítették a szervezetemet és most próbál újraéledni. Az én álláspotommal ellentétben a szülők válasza többségében a nem volt. Kívánom és őszintén remélem, hogy pár év múlva is tudják ezt az állásponatot tartani.

7. Van lehetőség az óvodában a mozgásra?

Minden intézmény maga dönti el, hogy milyen mozgáslehetőségeket kínál a gyermekek számára. A kérdőívemből kiderült, hogy igen nagy választék van és a gyermekek sok sportot kipróbálhatnak. Természetesen nem minden óvodában elérhető minden sportolási lehetőség, de összességében nagyon örülök, hogy javuló a tendencia. A gyermeknek az a legjobb, ha több mozgásformát is kipróbálhat és ő döntheti el, hogy éppen szeretné-e azt a sportot űzni vagy sem.

8. A szülők többsége az óvodai évek után, milyen jövőt szeretne gyermekének a mozgás terén?

A kérdőívemben kapott válaszok alapján előnyben részesítenék a szabadidős sportokat a versenysporttal szemben.

## IV. Összefoglalás

Szakedolgozatom középpontjában az óvodai mozgás hatása állt, a jelen és a jövő szempontjából. Tanulmányom szakirodalmi részében igyekeztem feltárni a mozgás alappilléret, vagyis a megfelelő mozgásfejlődés minden apró részletét. Bepillantást adtam az óvodai testnevelés céljába, feladatába, a szervezeti formáiba, és a mozgás foglalkozás felépítésébe. Valójában lehet egy mozgás foglalkozás móka gyermeknek és felnőttnek egyaránt. Az óvodai mozgásfejlesztés lehetőségeinek tárháza és a foglalkozás színesítésére alkalmas eszközök bemutatásával betekintést engedtem az óvodai életbe. A személyiségünk alakulása mindig foglalkoztatott, így a kíváncsiságomnak eleget téve a sport és a személyiség kapcsolatát derítettem fel. A fiatalok sport és a sportoló - szülő - edző hármásával a sportolói élet szegmenseire világitottam rá.

Kutatásom során szerettem volna fényt deríteni a szülők álláspontjára a témával kapcsolatban. Tanulmányom által 152 család sporthoz való hozzáállásához kerülhettem közelebb. Szerencsére kutatásom során a legtöbb kérdésre kielégítő választ kaptam. A legnagyobb öröm számomra, hogy hasonlóan gondolkodnak a szülők gyermekeik mozgásra nevelésével kapcsolatban, mint én. Szükség van a mozgásra, hatással van a gyermekek jövőjére, de semmit sem kell erőltetni. Előnyben részesítik a szabadidős sportot és igyekeznek példát is mutatni nekik. Sikerült tanulnom is a kérdőívre érkezett válaszok által, hiszen nem gondoltam, hogy valójában ennyi mozgáslehetőség áll rendelkezésre a gyermekeknek az óvodában. A rendszeres óvodai mozgásra leginkább az egészséges szellemi-testi-lelki fejlődés szempontjából van a legnagyobb szükség, vagyis a szülők számára ez a legfontosabb, de a gyermekek mozgásöröme, mozgás szeretete mindent felülír.

Hatalmas felelősség, de a legnagyobb kincsek kerülnek óvodapedagógusként a kezeim közé: a jövő generációja. Ebből a szempontból nagyon fontosnak tartom, hogy mégis mit adok át, mit visznek majd tovább?

## V. Felhasznált irodalom

### 1. Nyomtatott formában megjelent szakirodalmak:

- 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról: III. Az óvodai nevelés feladatai: Az egészséges életmód alakítása (módosította: 65/2021. (II. 15.) Korm. rendelet 28. törvénycikk)
- 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról: IV. Az óvodai élet megszervezésének elvei: Személyi feltételek, Tárgyi feltételek
- Anonymus (2005): Családi életre nevelés az oktatásban. Budapest, Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, Családpedagógiai Intézete
- Budavári Ágota (2007): Sportpszichológia. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Dobay Beáta (2007): Az óvodai testnevelés alapjai. Második bővített kiadás. Komárom, Selye János Egyetem, Tanárképző Kar
- Dr. Tótszöllősyné Varga Tünde (2006): Mozgásfejlesztés az óvodában. Budapest, AduPrint Kft.
- Erich, Neumann (2018): A gyermek. A bontakozó személyiség struktúrája és dinamikája. Budapest, Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft.
- Farmosi István (2021): Mozgásfejlődés. Negyedik bővített kiadás. Budapest, Flaccus Kiadó
- Gaál Sándorné (2019): A mozgástevékenység sokoldalú fejlesztése az óvodában. Budapest, Flaccus Kiadó
- Gyömbér Noémi és Kovács Krisztina (2012): Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek. Budapest, Noran Libro Kiadó
- Gyömbér Noémi és Kovács Krisztina és Ruzits Éva (2016): Gyereklélek sportcipőben. Fiatalkori és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek. Budapest, Noran Libro Kiadó
- Hamar Pál (szerk.) (2016): A mozgás, mint személyiségfejlesztő tényező. Budapest, Eötvös József Könyvkiadó Bt.
- Kőrösi Adrienn (szerk.) (2013): Megmozgató. Mozgásfejlesztő játékok az óvodai nevelési év minden napjára. Budapest, Neteducatio Kft.

- Lapes, Josip és Branko Krsmanovic és Halasi Szabolcs (2013): Az óvodai testnevelés módszertana. Újvidék, Újvidéki Egyetem, Magyar Tanítóképző Kar
- Vass Zoltán (2020): Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás. Elméleti alapok és módszertani megfontolások. Budapest, Magyar Diáksport Szövetség

## 2. Interneten található irodalmak:

- Bábosik Zoltán (2020): A játék és a sport személyiségfejlesztő hatásrendszere. In: Deliberationes folyóirat. [online] [Megnyitás ideje: 2023.02.24] > URL: [https://epa.oszk.hu/04200/04291/00026/pdf/EPA04291\\_deliberationes\\_2020\\_2\\_005-018.pdf](https://epa.oszk.hu/04200/04291/00026/pdf/EPA04291_deliberationes_2020_2_005-018.pdf)
- Blatt Péterné (2021): A személyiség fejlesztésének lehetőségei. In: Iskolakultúra folyóirat. [online] [Megnyitás ideje: 2023.02.16.] > URL: <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/34270/38844>
- Horváth András (2011): A sport általi nevelés. In: Tudásmenedzsment folyóirat. [online] [Megnyitás ideje: 2023.01.18] > URL: [https://epa.oszk.hu/02700/02750/00027/pdf/EPA02750\\_tudasmenedzsment\\_2011\\_02\\_094-100.pdf](https://epa.oszk.hu/02700/02750/00027/pdf/EPA02750_tudasmenedzsment_2011_02_094-100.pdf)
- Komjáti Ilona (2016): A mozgásfejlesztés fontossága óvodáskorban. In: Katedra folyóirat. [online] [Megnyitás ideje: 2023.02.12.] > URL: <https://katedra.sk/Folyoirat/23/09/index.html> [
- Kovács Klára (2012): A sporttevékenységek és a tanulás. In: Felnőttképzési Szemle folyóirat. [online] [Megnyitás ideje: 2023.02.05.] > URL: [https://epa.oszk.hu/01200/01251/00007/pdf/EPA01251\\_felnottkepzesi\\_szemle\\_2012\\_02\\_73-86.pdf](https://epa.oszk.hu/01200/01251/00007/pdf/EPA01251_felnottkepzesi_szemle_2012_02_73-86.pdf)
- Anonymus (2016): Az ország első sportorvostani tanszéke alakult meg Szegeden. In: Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert, Orvostudományi Kar. [online] [Megnyitás ideje: 2023. 03.10.] > URL: <http://www.med.u-szeged.hu/sportorvos/hirek/sajtomegjelenesek/orszag-első>

## VI. Ábrajegyzék

1. ábra: Nemek szerinti megoszlás – saját kérdőív alapján
2. ábra: Életkor szerinti eloszlás – saját kérdőív alapján
3. ábra: Lakhely szerinti eloszlása – saját kérdőív alapján
4. ábra: Gyermek családokon belüli eloszlása – saját kérdőív alapján
5. ábra: Gyermek életkor szerinti eloszlása – saját kérdőív alapján
6. ábra: Óvoda városi – falusi eloszlása – saját kérdőív alapján
7. ábra: Óvoda típusának eloszlása – saját kérdőív alapján
8. ábra: Mozgás/sport szerepének betöltése – saját kérdőív alapján
9. ábra: Miért fontos a sport/mozgás? – saját kérdőív alapján
10. ábra: Miért nem fontos a sport/mozgás? – saját kérdőív alapján
11. ábra: Mozgás/sport rendszeressége szülők körében – saját kérdőív alapján
12. ábra: Versenysport vagy szabadidős sport? – saját kérdőív alapján
13. ábra: Szülői példamutatás fontosságának aránya – saját kérdőív alapján
14. ábra: Esti lefekvés ideje – saját kérdőív alapján
15. ábra: Gyermek óvodába érkezése – saját kérdőív alapján
16. ábra: A heti rendszerességgel mozgó gyermek aránya – saját kérdőív alapján
17. ábra: Az óvodában és az óvodán kívül végzett mozgás aránya – saját kérdőív alapján
18. ábra: Óvodai mozgáslehetőségek – saját kérdőív alapján
19. ábra: Rendszeres mozgás szükségessége óvodában – saját kérdőív alapján
20. ábra: Miért fontos a rendszeres mozgás óvodában? – saját kérdőív alapján
21. ábra: Miért nem fontos a rendszeres mozgás óvodában? – saját kérdőív alapján
22. ábra: Az óvodai mozgás hatása a gyermek jövőjére – saját kérdőív alapján
23. ábra: A legfontosabb tényező, amely miatt a mozgás hatással van a gyermek jövőjére – saját kérdőív alapján
24. ábra: Gyermek rendszeres mozgása az óvoda után – saját kérdőív alapján
25. ábra: „Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik...” (Anonymus 2016)? – saját kérdőív alapján
26. ábra: Szabadidős tevékenységek ideje hetente – saját kérdőív alapján
27. ábra: Szokások szabadidős tevékenységek terén – saját kérdőív alapján
28. ábra: Szabadidős sport vagy versenysport? – saját kérdőív alapján

## **VII. Mellékletek**

### **1. Szülők részére szánt kérdőív**

„Kedves Ismerőseim!

Sokan tudjátok, hogy óvodapedagógusnak készülök. Ez az utolsó évem az egyetemen, így az első mérföldkő nem más mint, a szakdolgozat írás. Kérlek Titeket és leginkább óvadás gyermekek szüleihez fordulnék, segítsétek munkámat egy kitöltéssel. (A kérdőív kitöltése 5-10 percet vesz igénybe!)

Természetesen minden megosztásnak nagyon örülnék!

Köszönöm, ha segítesz!

Flóra”

#### **1. Ön neme:**

- Nő
- Férfi

#### **2. Ön életkora:**

- 20 – 30 éves kor
- 31 – 40 éves kor
- 41 – 50 éves kor
- 51 – 60 éves kor
- 61 – 70 éves kor

#### **3. Ön lakhelye:**

- város
- község
- falu

#### **4. Ön családjában a gyermekek száma:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



- 5-nél több

**5. Gyermek életkora:**

- 2-3 éves
- 3-4 éves
- 4-5 éves
- 5-6 éves
- már iskolás

**6. Gyermek milyen óvodába jár?**

- falusi
- városi

**7. Óvoda típusa:**

- állami
- magán

**8. Ön családjában milyen szerepet tölt be a mozgás?**

- fontos
- nem fontos

**9. Ha az előző kérdésre (8.) „FONTOS” volt a válasz, kérem jelölje be, hogy miért:**

- az egészség megőrzése miatt
- szülő/szülők is sportol/sportolnak
- közösséghez tartozzon a gyermek
- személyisége fejlődése miatt
- mozgás öröme miatt

**10. Ha az előző kérdésre (8.) „NEM FONTOS” volt a válasz, kérem itt jelölje be, hogy miért:**

- óvodáskorban nem szükséges a mozgás
- gyermek egészsége mozgás nélkül is megőrizhető
- elég, ha az óvodai közösséghez tartozik
- szülő/szülők sem sportol/sportolnak

**11. Az Ön életében milyen gyakran jelenik meg a mozgás?**

- hetente több, mint háromszor
- hetente minimum háromszor
- hetente kétszer
- hetente egyszer
- nem mindig mozgok hetente

**12. Ön életében a versenysport vagy a szabadidős sport kap nagyobb szerepet?**

- versenysport
- szabadidős sport

**13. Fontos számára a szülői példamutatás?**

- igen
- nem
- nem gondolkodtam ezen

**14. Gyermeke mikor fekszik le este aludni?**

- 20:00 óra előtt
- 20:00-21:00 között
- 21:00-22:00 között
- 22:00-23:00 között
- 23:00 óra után

**15. Gyermeke kipihenten szokott érkezni az óvodába?**

- igen
- általában igen
- nagyon ritkán
- nem

**16. A gyermeke végez bármilyen mozgást hetente rendszeresen?**

- igen
- nem

**17. Ha az előző kérdésre „IGEN” volt a válasz, az óvodában végzi a rendszeres mozgást?**

- igen
- nem

**18. Milyen óvodai mozgáslehetőségeket ismer gyermeke óvodája által?**

- ovi foci
- néptánc
- tánc
- torna
- kosárlabda
- egyéb:

**19. Ön szerint szükség van már óvodában a rendszeres mozgásra?**

- igen
- nem

**20. Ha az előző kérdésre (18.) „IGEN” volt a válasz, kérem jelölje be, hogy miért?**

- közösségi fejlődés
- szabálytudat/szokásrendszer kialakulása
- megtanul nyerni/veszíteni
- megtanul csapatban dolgozni
- egészséges testi fejlődése érdekében

**21. Ha az előző kérdésre (18.) „NEM” vagy „NEM TUDOM” volt a válasz, kérem jelölje be, hogy miért?**

- eleget mozog napközben
- nem szükséges a szabálytudat/szokásrendszer kialakítása
- inkább legyen önálló, mint hogy csapatban dolgozzon
- majd az iskolában megtanul nyerni/veszíteni

**22. Ön szerint az óvodai mozgás már hatással van a gyermeke(i) jövőjére?**

- igen
- nem

**23. Ha az előző kérdésre „IGEN” volt a válasz, mi Önnek a legfontosabb?**

- gyermekének/gyermekeinek természetes legyen a mozgás
- jobb iskolai teljesítmény (kitartás, türelem, küzdés...)
- „sportból” eredő kapcsolatok, eredmények

**24. Szeretné, ha gyermeke az óvodai élete után rendszeresen mozogna?**

- igen
- nem
- csak, ha ő is szeretné, nem fogom erőltetni

**25. Ön egyetért azzal a mondással, hogy „Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik...”?**

- igen
- nem

**26. Mennyi időt szán szabadidős tevékenységekre hetente?**

- 1-5 óra
- 5-10 óra
- 10 óránál több

**27. Ön szokott/Önök szoktak a gyermekükkel/gyermekeikkel bármilyen szabadidős tevékenységet végezni?**

- igen, elmegyünk kerékpározni
- igen, elmegyünk túrázni/sétálni
- igen, elmegyünk focizni/kosárlabdázni/teniszezni stb.
- nem szoktunk
- nem szoktunk, időhiány miatt
- nem szoktunk, sportol a gyermek

**28. Melyik sportolási lehetőségnek örülne jobban, ha gyermeke választana?**

- versenysport
- szabadidős sport

## 2. Hallgatói – konzulensi nyilatkozat



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem  
Kaposvári Campus  
Cím: 7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.  
Tel: +36-82/505-800  
Honlap: <https://uni-mate.hu>

5. sz. függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat minta

### NYILATKOZAT

Alulírott ZARKA FLÓRA, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, KAPOSVÁRI Campus, ÖVÖDÁ PEDAGÓGUS szak nappali/levelező\* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem\*

Kelt: 2023. év ÁPRILIS hó 26. nap

Zarka Flóra  
Hallgató

### NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom\*.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem\*

Kelt: 2023 év április hó 26 nap

[Signature]  
Belső konzulens

\*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!

### 3. Nyilatkozat a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

#### NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>1</sup> nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: ZARKA FLÓRA  
A Hallgató Neptun kódja: LEPHKU  
A dolgozat címe: AZ ÓVODAI MOZGÁS HATÁSA A GYERMEKEK JELENEDE  
A megjelenés éve: 2023 ÉS JÖVŐJÉRE  
A konzulens tanszék neve: SZAKDIDAKTIKA

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>2</sup> egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitóri rendszerébe.

Kelt: 2023 év ÁPRILIS hó 27. nap

Zarka Flóra  
Hallgató aláírása

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

## 4. Szakdolgozat tartalmi kivonata



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem  
Kaposvári Campus  
Cím: 7400 Kaposvár, Guba S. utca 40.  
Tel.: +36 82/505-800  
Honlap: <https://uni-mate.hu>

### A SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

#### **Az óvodai mozgás hatása a gyermekek jelenére és jövőjére**

**Zarka Flóra**

Óvodapedagógus szak (BA), nappali tagozat  
Gyermeknevelési Tanszék/ Neveléstudományi Intézet

*Belső témavezető:* Vönöczky Áron, testnevelő tanár, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Szakdolgozatom középpontjában az óvodai mozgás hatása állt. Legfőbb célom volt, hogy közelebb kerüljek a gyermekek szüleinek álláspontjához és megismerjem gondolkodásmódjukat.

Kutatásom egy általam készített önkitöltős kérdőívre épült. A megkérdezett szülőkhöz online formában ért el a kérdőívem, mely 28 kérdésből állt. A kérdőív nagyjából kettő hónapot volt elérhető és ez idő alatt 152 válasz érkezett. A kutatás eredményeképpen elmondhatom, hogy a szülők többsége példát mutat és az egészséges életmód felé tereli gyermekét. A szülők elmondása alapján fontosnak tartják a rendszeres mozgást, azonban a versenysportokkal ellentétben a szabadidős sportokat helyezik előtérbe. Óvodában a gyermekek számára széles a választék a mozgáslehetőségeket tekintve. A szülők amellet, hogy a jelenben elengedhetetlennek érzik gyermekük mozgásos életmód felé terelését, a jövő is foglalkoztatja őket. Úgy gondolják, hogy gyermekük jövőjére is hatással van a rendszeres mozgás, legfőképp azért, hogy számukra természetes legyen a mozgás. Az óvodai évek után is szeretnék, ha gyermekük számára a rendszeres mozgás az életük mindennapi része maradna.

Összességben elmondhatom, hogy a szülők álláspontja és a szakirodalmi álláspontok többsége egyezik.