

Mozgás és mozgásfejlesztés az óvodában

Wolf Katalin

wolfkata@gmail.com

Az óvodai nevelés országos alapprogramja több ponton említi a korosztály sokoldalú, harmonikus személyiségfejlesztését, az egyéni készségek és képességek kibontakoztatását, a testi képességek alakítását, az életkornak megfelelő, sokszínű tevékenységek szükségességét, az egészséges életmód kialakítását. Ebben az írásban az óvodai élet tevékenységformái közül a mozgás kerül a középpontba: annak struktúrája, az óvodai testnevelés mozgásrendszeréből vett gyakorlatok játékos megvalósítási lehetőségei, valamint az ismeretközlés módszerei. Végül a mozgásos játékokról írok, amelyek az óvodai testnevelés mozgásrendszerének és mindennapi munkámnak is szerves része. Gyakorlati példákon keresztül mutatom be az óvodai mozgástevékenység változatos, gyermekközpontú megoldási lehetőségeit.

Kulcsszavak: *óvodai mozgástevékenység, módszerek, mozgásos játék*



A rendszeres, tervezett mozgás mindig is fontos szerepet töltött be az óvodáskorú gyermekek életében. Bár az elnevezés, az elvárások, a tevékenység felépítése időközönként változik, de a lényege állandó. Az óvodás korosztály tevékenységei között a gyerekek tervszerű, tudatos testi nevelésének meg kell jelennie a mindennapi nevelőmunkában.

Az óvodapedagógusi pályán eltöltött évek során sokféle megközelítést ismertem meg, és sokat adaptáltam a gyerekekkel folyó munkámba. A változások sokszínű módszereket, felfogásokat hoztak magukkal, de egyikük sem hagyta figyelmen kívül az óvodás korosztály tevékenységközpontú, képességfejlesztő és játékos mozgására való igényét és szükségességét. Sokszor, sokféleképpen szerveztem az óvodai testnevelést, mindennapos testnevelést, mozgást. Egy tényező viszont állandó volt, maga a gyermek, annak alapvető szükséglete a mozgásra, miközben a fejlettségi szintjéhez és megfogalmazott céljaimhoz igazítom a pszichomotorikus készségek és képességek fejlesztését. Alakítom, fejlesztem kondicionális és koordinációs képességüket, biztosítom a szervezet testi, lelki fejlődését.

A tevékenységek felépítése, elnevezése is változott az évek során, némelyik idejétmúlt lett, az Óvodai nevelés országos alapprogramjának megújulásával egyes elemek el is tűntek a mindennapi gyakorlatunkból. Például a rendgyakorlatok, ezeket már csak olyan mértékben és formában alkalmazzuk, amennyire azok a szervezési feladatainkat megkönnyítik, illetve a szervezeti keretek biztosításához feltétlenül szükségesek (363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról).

Az előkészítő gyakorlatok

Az előkészítő gyakorlatok, más néven gimnasztikai gyakorlatok, ezen belül szabadgyakorlatok, illetve kéziszer- (babzsák, labda, kendő, szalag), pad-, páros, bordásfal- vagy székgyakorlatok arra szolgálnak, hogy a különböző mozgáselemek gyakorlása során a szervezet egyes izomcsoportjait elő-, illetve felkészítsék a fő részben végzendő gyakorlatok végrehajtására (Gaál és Gyarmati, 1995. 3. o., Gaál és Kunos, 2010). A kéziszer- és egyéb eszközzel végezhető gimnasztikai gyakorlatok ugyan változatosak, játékosak, és lehetőséget adnak a kötetlenségre, felszabadult mozgásra, mégis nagy kihívást jelentenek abban a tekintetben, hogy a csoport figyelmét, motivációs kedvét mindvégig, a csoport egészére nézve fenntartsuk. Ha az előkészítő gyakorlatok összeállításánál azt tartjuk szem előtt, hogy a szükséges izomcsoportok erősítő és nyújtó hatású feladatai megjelenjenek, a helyesen megválasztott ismétlési számokkal a motoros képességek megfelelően fejlődjenek, és mindezek mellett még differenciáljunk, nagy kihívás elé nézünk. Munkám során mindenkor igyekszem előtérbe helyezni a játékoságot, különösen így történik ez az „unalmas” gimnasztikai, előkészítő gyakorlatok tervezésénél. Kiaknázva a tevékenységek komplexitását, a játékos gyakorlatok legtöbbször az adott hét témájához kapcsolódnak. Utánzó mozgásokkal, mondókák, versek képi világát, hangulatát idéző gyakorlatokkal készülünk rá a fő rész tervezett gyakorlataira. Az utánzó formájú gyakorlatvezetés alatt a gyakorolt mozgáshoz emlékképeket kapcsolunk. Ekkor nemcsak a gyakorlatot ismertetjük, hanem az utánzandó mozgást is. „Gyerekek, most nyújtózkodjatok úgy, mint...!”, vagy „hajoljatok úgy, mint...!” Ugyanezen elv szerint a természetes gyakorlatok (természetes járás, különböző járásmódok és futásgyakorlatok) is könnyen beilleszthetők ebbe a kötetlen, a gyermekek érzélemvilágához és képességeihez, valamint a tevékenységek struktúrájához igazodó rendszerbe.

Az évek során egyre inkább előtérbe kerülő módszertani, szakmai szabadság ugyan körültekintőbb szervezést igényel az óvodapedagógusok részéről, mégis lehetővé tesz sajátos, egyéni megoldásokat. Ezt a módszertani szabadságot kihasználva tervezem az óvodai mozgást.

Példák az előkészítő gyakorlatok és a gimnasztika kötetlen, játékos megvalósítására

Ősz témakörben az időjárás elemek, az öltözködés, a betakarítási munkák vagy a költöző madarak témája több lehetőséget rejt az előkészítő rész utánzó mozgására. Vegyük példának a torna jellegű főgyakorlatok közül a természetes támaszgyakorlatokat (csúszás, kúszás, mászás) és az atlétikai jellegű főgyakorlatok ugrásgyakorlatai közül a nekifutással történő távolugrás előkészítő gyakorlatát (Gaál és Gyarmati, 1994. 70. o.).

Az ősz témakörnél maradva alapozhatunk a játékos, utánzó jellegű mozgásokra. A szél fújását utánozhatjuk magas tartásban történő törzshajlításokkal. „Pocsolya!” felkiáltásra szökdelhetünk két lábon, mintha pocsolyába ugrálnánk. Kihelyezett babzsákokon vagy érzékelőkorongokon tenyéren és talpon mászva, csúszva, illetve két lábon járva, egyensúlyozva, esetleg szökellve juthatunk el egyik „pocsolyát” a másik után kikerülve célunkhoz. Az érzékelőkorongon térdelve, de babzsákkal a tenyerünk alatt végezhetünk végül nyújtó hatású kar-, hát-, oldal- és lábgyakorlatot, miközben azt képzeljük, hogy a fejünk fölött költöző madarak húznak el. Ezekkel a természetből vett játékos példákkal elkerülhetjük a kötött kiinduló alakzatot, a gyerekektől idegen, egyhangú gyakorlatsorokat. Mivel az egyes alapmozgások fejlődése az ismétlésszám függvénye is, célom, hogy olyan gyakorlatokat alkalmazzak, melyeket a gyerekek szívesen, örömmel végeznek.

Következő példaként szintén az ősz témakörnél maradva és a mozgás fő részét is meghagyva, de már a mondókákat, játékdalokat beillesztve tervezhetünk gimnasztikai gyakorlatokat. A „*Fújja szél a fákat, letöri az ágat...*” mondókára végezhetünk törzshajlításokat, a fák hajlását utánozva. Ezzel a gyakorlattal a törzs izmait nyújtjuk és erősítjük is egyben. Az „*Azért vagyok picike, mert a nevem cinege...*” mondókára guggolótámaszban végzünk térdrugózást, majd a mondóka végén felpattanunk, a láb izmait erősítve, előkészítve a fő rész támasz- és ugrásgyakorlataihoz. A „*Zsipp-zsupp, szalmazsupp, háztetőre felrakjuk, ha átázik, ledobjuk...*” mondóka közben terpeszállásban végzünk karlendítéseket előre és hátra, a „*felrakjuk*” résznél megállítjuk magastartásban a karunkat, és a „*ha átázik, ledobjuk*” résznél leengedjük. A jól ismert „*Ugráljunk, mint a verebek...!*” játékdalt az óvodapedagógus éneкли, közben páros lábon szökdelést végzünk a gyerekekkel, ami a szükséges előfeltételek megteremtését (testi képességek) segíti. A mondókák által végzett gyakorlatok jó lehetőséget biztosítanak az ismétlés észrevétlen növeléséhez, és mintegy rejtett módon segítik a fő rész gyakorlatainak sikeres végrehajtását. A kiinduló alakzat legtöbbször szétszórt formáció, azonban, ha a gyakorlat megengedi, körbe is járhatunk közben.

Társadalmi környezetből választott téma is megjelenhet mozgásos tevékenységben, pl. a *közlekedés*. Ekkor a gyerekek között közkedvelt járművek, azok mozgásának vagy tulajdonságainak utánzása adja az előkészítő gyakorlatok vázát. A „*Hinta-palinta, cukros palacsinta. Zöld erdőben madárka, mivel menjünk utána?*” játékdalt a gyerekekkel közösen énekeljük, hiszen a mozgástevékenység ezen részén a gyerekek állnak. Majd a gyerekek válaszait megvárva (mentőautóval, hajóval, vonattal, repülővel stb...) kezdetünk a különféle járás-, mászásvariációkhoz, a gyerekek fantáziájára bízva magunkat. A tervszerűséget szem előtt tartva, a fő gyakorlatokhoz igazodva választok járás- és mászásgyakorlatot, aszerint, hogy a fő részben milyen feladatok szerepelnek, tehát készülve a gyerekek lehetséges válaszaira, de a mozgásanyaghoz is igazodva. Például: A fő részben torna jellegű gyakorlatok szerepelnek, egyensúlyozó járás és gurulóátfordulás előre előkészítő gyakorlata (Gaál és Gyarmati, 1994. 50–52. o.). Kezdesnek a gyerekek szétszórt alakzatban futkosnak, a tűzoltó, mentő- vagy rendőrautó szirénázására

félrehúzódnak, és a padlóra ragasztott egyenes csíkon felsorakoznak, megállnak. Ha elhaladt mellettük a szirénázó jármű, futhatnak tovább.

A következő feladatban a fiúk és a lányok külön feladatot kapnak. Egyszer a fiúk lesznek a hajók, a lányok pedig híddá változnak. Valamilyen jelre a lányok tenyéren és talpon támaszkodva hidat hoznak létre, a fiúk hajókká változnak, és átúsznak (átkúsznak) a híd alatt. Szerepet cserélve is játszunk a játékot.

Ismert autós, vonatos, hajós mondókákat is alkalmazhatunk, ezzel sokszínűvé, érdekessé tehetjük a tevékenységet. Mindkét mondókában a szövegben rejlő mozgásokra támaszkodunk. Az egyik: „*Húzzuk a szekeret, forgatjuk a kereket. Vezetjük az autót, becsapjuk az ajtót.*” Ezzel karizomerősítő és nyújtó gyakorlatot végzünk, emellett erősítjük a törzs tartóizmait is. A másik, ismertebb mondóka: „*Megy a hajó a Tiszán, rajta ül a kapitány. Nézi-nézi a vizet, forgatja a kereket.*” A láb izmait erősítjük a járással, futással, a törzs izmait nyújtjuk a törzsfordításokkal, valamint a nyak és kar izmait is megmozgatjuk a mondóka második részével.

Ismert mondókák, versek minden alkalommal segítséget nyújtanak a motiváltság fenntartásában, az ismerős mondókákat a gyerekek nagy örömmel ismételtetik.

Az egyes gyakorlatok megértéséhez, elsajátításához az ismeretközlés módszereit alkalmazom. A magyarázat, a beszélgetés és a bemutatás során tudjuk közölni a gyerekekkel a feladatra vonatkozó tudnivalókat. E módszerek természetesen összekapcsolódnak, hiszen óvodáskorú gyermekeknél nem lehet magyarázat, beszélgetés nélkül bemutatni egy-egy gyakorlatot. A magyarázat követelményeit ismerjük (legyen lényeglátó, érthető). A beszélgetés módszerében már a gyerekek is részt vesznek, ezt inkább a gyakorlat végrehajtásakor alkalmazzuk, mivel az új ismeret közlésekor ritkán alakul ki beszélgetés mozgástevékenység közben. A jó bemutatás, szemléltetés során konkrétan és helyesen ismertetjük az elvégzendő feladatot. Új tudásanyag esetén csak az óvodapedagógustól várható el mintaszerű bemutatás, ezért a mozgástevékenységeknek aktív részeseivé kell válnunk. Aki maga is szeret mozogni, annak ez nem jelenthet nehézséget. Fontos, hogy kifejezésre jusson egy-egy lényeges mozdulat, amelyet a csoport egésze jól meg tud figyelni. Többször is mutassuk be a gyakorlatot, közben fűzzünk hozzá magyarázatot, hiszen az ismeret annál pontosabb lesz, minél több érzékszerv útján szerzik meg a gyerekek.

A gyakorlat végrehajtásánál alkalmazott módszerek: a gyakorlás, ellenőrzés és értékelés. A jártasságok, készségek kialakulásához nélkülözhetetlen a gyakorlás módszere. Az ismeretközlés során szerzett ismeret a gyakorlás által válik tudássá. Ezért fontos, hogy az előkészítő gyakorlatok többször kerüljenek elő egy-egy nevelési évben, ahogyan a fő részben tervezett gyakorlatok is. Mozgásos tevékenységekben elengedhetetlen az ellenőrzés is, amelynek során megbizonyosodhatunk a végrehajtás módjáról, tudomást szerezhethetünk az esetleges hibákról, ekkor a gyakorlat végrehajtásának módját, a jelentkező hibákat ellenőrizzük. Speciálisan megnyilvánuló módszer az értékelés, amelynek ösztönzőnek kell lennie. Pozitív érzelmeket keltő módszerek a dicséret és a jutalmazás (Becsy, 1984. 63. o.). Gyakorlati munkám során a pozitív értékelés – és nem

csak a mozgás tevékenységek alkalmával – az egész nevelést átjárja. Igyekszem kerülni a sablonos, átlagos megjegyzéseket. Példaként néhány személyre szabott, konkrét, elismerő mondat:

- Jól választottál!
- Ez bátor dolog volt tőled!
- Te nagyon jó vagy ebben!

Mozgásos játékok

A mozgásos játékok, vagy testnevelési játékok, mint irányított mozgásos tevékenységek a testnevelés mozgásanyagának szerves részei. Jó, ha anyaga megegyezik a mozgás fő részében végzett mozgásanyaggal vagy legalább egy-egy meghatározó elemének anyagával. Ez a mozgásforma fejezi ki legjobban azt az aktív mozgást, amely minden korosztályban egyrészt szórakozást, másrészt versenyszerűséget is jelent. Itt alakul ki olyan légkör, hangulat, amely nagyban hozzájárul ahhoz, hogy az ismeretszerzés észrevétlenné, egyszersmind tartalmassá váljon.

A mozgásos játékok is előkészíthetik a fő részt, ahol az óvodai testnevelés mozgásanyagát tanítjuk, ismételjük, gyakoroljuk napról napra, hétről hétre. A mozgásos játékok lényeges szerepet töltenek be a gyermekek nevelésében, személyiségük formálásában, általuk számos pedagógiai szempont érvényesül. A célok elérését segítő feladataink tervezésekor is meríthetünk a játékok adta lehetőségekből, vagyis mozgásos játékok során is valósíthatunk meg didaktikai, nevelési és képességfejlesztési feladatokat. A játékok anyaga megegyezhet a fő rész meghatározó részeinek anyagával, így a játékok is a tevékenység szerves részének tekinthetők. A játékok anyaga igazodik a korábban említett tematikus tervhez, heti tervezett anyaghoz, a gyerekek által megismert mese, vers, játékdal szereplőihöz vagy a környező világ megismerésekor szerzett tapasztalatokhoz.

A mozgásos játékok tervezésében, gyakorlati megvalósításában sokat segítettek a főiskolán tanultak, majd később a különböző képzéseken szerzett ismeretek. Könnyen tudtam azonosulni Gergely Ildikó mestertanító elgondolásaival, aki a játék erejét, mint az óvodáskorú gyermekek fő tevékenységét tekinti a mozgásos feladatok megvalósítása sarokpontjának. Munkámban irányadó az a gondolata: „*A játékot találom ebben a korban a leginkább használatos eszköznek a gyerekek képességeinek a fejlesztéséhez*” (Gergely, 2013. 7. o.).

A tőle látott szemléletmóddal tervezem a mozgásos játékokat. Mint az előkészítő gyakorlatok tervezésénél és megvalósításánál, itt is az éves, tematikus terv, a heti tervezés lehet a játékok tervezésének kiinduló pontja. A játékok szereplői lehetnek a héten megjelenő állatok, növények vagy versek, mesék szereplői. Ezzel a gyerekek számára is egyértelművé válik a mozgásforma, a „szerep”, hiszen előzetes ismereteik lehetővé teszik, hogy mozgásukban, játékuikban utánozzanak ismert élőlényeket, szereplőket.

Számtalan jellegzetes viselkedésből, mozgásvariációból válogathatjuk ki az éppen aktuális, az óvodai mozgásanyaghoz legmegfelelőbbet.

A játékok tervezésekor támaszkodhatunk egyszerű futójátékokra, hely- vagy eszközszerző játékokra, társszerző, keresőjátékokra, csoportban futó, „vonatos” játékokra, valamint sorakoztató és gyülekeztető játékokra (Gergely, 2013. 18–56. o.).

Példák a mozgásos játékokra

Télen a gyerekek hópihévé változnak. Csengő csilingelésére megállnak, megfagynak. A nagyobbak kettesével, hármasával összekapaszkodnak. Egyszerű szoborjáték alapján sokféle mozgásra rávezethetjük a gyerekeket. „Állj meg úgy, mint a nyuszi (guggoló-támasz), őzike (tenyéren és talpon)!” Szobros játékot játszhatunk utánzó mozgással is. „Ha hallod a csengőt ugrálj, járj úgy, mint a cinke, rigó, szarvas stb...!”

Eszközszerző játék során kék színű babzsák, szalag lehet a hópihe, amelyeket jelre össze kell gyűjteni, majd az eszközzel valamilyen feladatot el kell végezni: függésgyakorlatoknál erősítő-nyújtó hatású kargyakorlatokat, ugrások előkészítésekor pedig erősítő hatású lábgyakorlatokat.

Sorakoztató játéknál vadludakká változnak a gyerekek, egymás után repülnek, ügyelve a kialakított oszlopsorra. Jelre az előre kialakított vonalra, szalagra, nagyobbak padra, felfordított padra vagy gerendára sorakoznak. Ezzel az egyensúlyozó járás gyakorlatát készíthetjük elő. Ugyanezzel a kiinduló alakzattal nagyobb gyerekeknél csoportban futó, vonatos játékot is játszhatunk. Ekkor a gyerekek egymás mögött járva vagy futva haladnak. Jelre az utolsó vadlúd előre szalad, ő lesz a vezérlúd. Egy másik variációban a vezérlúd kerül hátra pihenni. Közben különböző feladatokkal végeztethetünk kar-, láb- vagy oldalgyakorlatokat.

A *gyülekeztető* játékok is alkalmasak egy-egy mozdulat előkészítésére, gyakorlására. Az ismert Tűz-víz-repülő játék mintájára – a tél témakörénél maradván – adhatunk más vezényszavakat, pl.: síelés, szánkózás, korcsolyázás. A síelés vezényszónál megállnak a gyerekek, kis terpeszállásban térdrugózást végeznek karlendítéssel, szánkózásnál hajlított ülésbe ülnek, jobbra-balra dőlnek, korcsolyázáskor pedig saját hossz tengelyük körül forognak.

Jól látható, hogy tudatos tervezéssel a mozgásos játékok is előkészíthetők a fő részre. Lényeges, hogy a játékok épüljenek egymásra, haladjunk az egyszerűbbtől a bonyolultabb felé. Kiindulópontként az alapjátékok megtanítása a feladatunk – melyek nagy részét minden óvodapedagógus ismeri –, majd ezekre a játékokra építve érthetjük el, hogy a gyerekek a fő rész feladatait optimális felkészültséggel kezdhessék el.

Az óvodai testnevelés, mozgás teljes óvodapedagógusi munkám kedvelt része. Sokakkal együtt gondolom azt, hogy minden mozgásfajta jó, és sosem elég az óvodáskorú gyermekek nagy részének. Erre a szüntelen mozgásigényre építve valósulhat meg az Alapprogramban megfogalmazott elvárás, miszerint az óvodákban legyen rendszeres, egyéni fejlettségi szinthez igazodó testmozgás, melyben a pszichomotoros készségek és

képességek alakulnak, a mozgáskészség, mozgáskoordináció pedig a legintenzívebben fejlődik. Ez a mozgás legyen játékos, történjen teremben, szabad levegőn, eszközzel vagy eszköz nélkül, spontán vagy szervezett formában, és legyen mindennapos!

Irodalom

- 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. Letöltés: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1200363.KOR> (2020.07.01.)
- Becsy Bertalan Sarolta (1984): *Az óvodai testnevelés foglalkozások módszertana*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Gaál Sándorné és Gyarmati Zoltánné (1995): *Az óvodai testnevelési foglalkozások előkészítő gyakorlatai*. Tessedik Főiskola Körös Főiskolai Kara, Szarvas.
- Gaál Sándorné és Gyarmati Zoltánné (1994): *Programterv az óvodai testneveléshez*. Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Főiskolai Kar, Szarvas.
- Gaál Sándorné és Kunos Andrásné (2010): *Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában*. Szerzői kiadás.
- Gergely Ildikó (2013): *Mit? Miért? Hogyan? Mozgásos játékok kézikönyve I. Egyszerű futójátékok*. Krasznár és Fiai Könyvesbolt Kkt.