



DOI: 10.18427/iri-2018-0010

## **Az outdoor tevékenységek jelentősége az óvodáskorú gyermekek testi nevelésében**

**Simon István Ágoston<sup>1</sup>, Herpainé Lakó Judit<sup>2</sup>,  
Simonné Kajtár Gabriella<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron

<sup>2</sup>Eszterházy Károly Egyetem, Eger

[simon.istvan@uni-sopron.hu](mailto:simon.istvan@uni-sopron.hu)

Az óvodás korú gyermekek egészség- és mozgásfejlesztése kiemelt feladata az óvodai nevelésnek. A fiatal korban kialakított egészséges életvitel pozitívan hat a serdülő- és a felnőtt kori egészséges életvitel kialakítására. Az óvodai testi nevelés sikeres megvalósításának számos eszköze van, amelyek közé tartoznak az outdoor tevékenységek. Az outdoor tevékenységek során fejlesztett motoros képességek a kognitív funkciók fejlődése mellett az egészségi állapotra is pozitívan hatnak. A skandináv országokban hagyományai vannak az „outdoor activity” programokkal működő óvodáknak. A magyarországi óvodákban megjelenő természetközpontú nevelési programok a környezeti nevelést állítják középpontba, de a természetben végzett tevékenységeknek nagy jelentősége van a mozgás, a személyiség és az egészség fejlesztésében is. Tanulmányunk célja, egy most induló kutatás elméleti előkészítő fázisának ismertetésén keresztül az outdoor tevékenységek jelentőségének hangsúlyozása a testi nevelés területén. A rendszeresen hosszabb ideig szabadban végzett aktivitás során a szervezet alkalmazkodik a környezeti tényezőkhöz, amelynek egyik következménye a szervezet ellenállóképességének erősödése. A spontán és az irányított outdoor tevékenységek elősegítik a tapasztalás útján történő mozgástanulást, a koordinációs és a kondicionális képességek fejlődését. A tevékenységek során a gyermekek megtanulják az időjárásnak megfelelő öltözködést, a természet tiszteletét, a játékok alkotását a természet segítségével. Tanulmányunkban bemutatjuk kutatásunk főbb céljait illetve, hogy az óvoda udvara, az erdő, a parkok mennyi lehetőséget rejtenek a motoros képességek, a mozgástanulás különböző mértékű fejlesztésében, s azok a gyermekek, akik naponta több órát töltenek a szabadban, milyen pozitív egészségi-állapotváltozáson mehetnek keresztül.

### ***Bevezetés***

Magyarországon a fiatal korosztály nem megfelelő egészségi állapotának pozitív irányú megváltoztatására évek óta számos erőfeszítést tesz a mindenkori kormányzat. Mindezek ellenére a 2014/2015-ös tanév iskolaorvosi vizsgálatai alapján minden korosztályban a gyermekek 10-12 %-a elhízott. A cukorbetegségben szenvedők aránya évről évre növekszik, néhány korosztálynál eléri a 3,7 %-t. A

tartási rendellenességek előfordulása 12-14 %, s hasonlóan magas arányban találkozhatunk a scoliosis előfordulásával is. A statikai lábbetegségek előfordulási aránya a legmagasabb 25-30 % (Valek, 2016).

Az egyik megoldás az egészséges életvitel minél korábbi időszakban történő kialakítása. Az óvodás korban kialakított egészséges életvitel pozitívan hat a serdülő- és felnőtt kori egészséges életmód kialakításának folyamatára. Az Óvodai nevelés országos alapprogramja (ONAP) kiemelt szerepet szán a gyermekek egészséges életmódra nevelésének, egészséges fejlődésének, egészségfejlesztésének. (ONAP 2012) Az óvodai testi nevelés céljait és feladatait számos területen ONAP-pal összhangban valósítja meg. Ezen területek közé tartoznak az outdoor tevékenységek. Az outdoor tevékenységek a motoros képességek, a kognitív funkciók fejlődésének elősegítése mellett az egészségi állapotra is pozitív hatást gyakorolnak. A skandináv országokban, nagyobb mértékben Norvégiában, az óvodai nevelésben meghatározó szerepet tölt be a szabadtéri tevékenységek megvalósítása. A norvég óvodákban folyó nevelés és fejlesztés a szabadtéri tevékenységek végzése által valósul meg. Az outdoor tevékenységek során a gyerekek megtanulják az időjárásnak megfelelő öltözködést, elsajátítják a természetben való magabiztos közlekedést, amelybe beletartozik a vízbiztonság, a síelés, a kerékpározás és a túrázás is. Tapasztalás útján megismerik és megtanulják a természet törvényszerűségeit. A legtöbb óvodában napi szinten szerveznek hosszabb, rövidebb kirándulásokat. A szabadban végzett tevékenységek a norvég nevelés alapja, amelyet a családok teljes mértékben elfogadnak és támogatnak. Az óvodapedagógus képzésben külön kurzusokon készítik fel a hallgatókat az outdoor tevékenységek minél magasabb színvonalú végzésére (Lysklett & Berger, 2017).

Magyarországon az óvodai nevelésben az outdoor tevékenységek elsősorban a környezeti neveléshez, a természetközpontú nevelési programokhoz kapcsolódnak. A természetközpontú programok leszűkítik a kültéri tevékenységeket a természet megismerésére, a környezettudatos szemlélet kialakítására. Sajnos a személyiség fejlesztését és a testi fejlődést elősegítő pozitív hatását nem használják ki. Az outdoor tevékenységek megjelenésének mértékét az iskolákban már vizsgálták, (Müller et al., 2017), de az óvodákban ezt nem mérték. Az előzőekből következik, hogy szükség van a magyarországi óvodákban folyó outdoor tevékenységek mértékét vizsgáló kutatásra, illetve annak vizsgálatára, hogy ezek a tevékenységek milyen hatással vannak a gyermekek testi és mentális fejlődésére. Tanulmányunkat e kutatás első lépésének tekintjük, amelyben röviden kifejti az outdoor tevékenységek hatását a gyermekek testi fejlődésére illetve néhány lehetőséget felvázolunk azok megvalósítására.

## *Az outdoor tevékenységek hatása a testi nevelés területén*

### *A kültéri tevékenységek hatása az óvodáskorú gyermekek egészségére*

A szabadban végzett tevékenységek során a gyermekek megtanulják az időjárásnak megfelelő öltözködés alapelveit, a réteges öltözködést. A szabadban töltött idő során a gyermekek felismerik, hogy mikor kell felvenni illetve levenni egy-egy réteg ruhát. Norvégiában tett látogatásunk során (számos óvodát látogattunk meg) megtapasztalhattuk, hogy az óvodában az öltöző szobában a falra tett képsorozat figyelmeztette a gyermekeket a kinti tevékenységekhez szükséges ruházatra, a ruhadarabok felvételének sorrendjére. A szabadban eltöltött idő során fejlődik a

gyermekek alkalmazkodó képessége az időjárás viszontagságaihoz, a természeti erőkhöz, mint a szél, az eső, a hideg, a meleg stb. A rendszeres kinti tevékenységek révén erősödik a gyermekek ellenállóképessége, s ezáltal immunrendszere. Az outdoor aktivitás természetes része a tisztálkodási szokások elsajátítása a különböző helyzetekben. Másként tisztálkodunk az erdei kirándulások során és másként a kinti tevékenységek befejeztével a csoportszobába érkezve.

### *A kültéri tevékenységek hatása az óvodáskorú gyermekek testi fejlődésére*

A folyamatos, szabadban végzett testmozgás fejleszti a motoros képességeket. A kondicionális képességek közül elsősorban az állóképességet, de kisebb mértékben a gyorsaságot és a saját testsúly mozgatása révén az erőt is. Az outdoor tevékenységek révén a koordinációs képességek fejlődnek a legnagyobb mértékben, mint az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, a kinezetikus differenciáló képesség, a ritmusképesség. Az erdőben, parkokban, az óvodai udvarokban található természetes illetve mesterséges akadályok, játékok, akadálypályák leküzdéséhez a gyermekeknek szükséges alkalmaznia a koordinációs képességek valamelyikét. A koordinációs képességek változatos és rendszeres alkalmazásának eredménye ezeknek a képességeknek a folyamatos fejlődése.

A kültéri tevékenységek legnagyobb előnye, hogy a mozgástanulás elsősorban tapasztalás útján történik. A fára, mászókára, akadálypályára való fel- és lemászást fokozatosan sajátítja el a gyermek. Fontos, hogy az óvodapedagógus segítségével a baleset megelőzésében merüljön ki, a segítséget engedje át az óvodás gyermek társainak. Az óvodás gyermekek egymást tanítva, segítve küzdik le a különböző akadályokat, amelyek révén fejlődik a mozgástanulásuk, a problémamegoldó képességük, az egymás problémája iránti érzékenységük és a kooperativitás révén a közösségi szellem is erősebbé válik a csoportban.

Az outdoor tevékenységek révén számos olyan sportág alapjait lehet lerakni, amelyeket a gyermekek későbbi életkorukban az egészségük megőrzése illetve fejlesztése céljából is űzhetnek. A túrázás, a síelés, a korcsolyázás, a biciklizés, a szabadon végzett labdajátékok olyan Life Time sportok, amelyeket felnőtt és idős korban is lehet végezni.

### *Az outdoor tevékenységek megvalósításának lehetőségei a magyarországi óvodákban*

Jelenleg Magyarországon az outdoor tevékenységek közé tartoznak a félévenkénti kirándulások (jobb esetben negyedévente, havonta), óvodák környezetében tett séták, illetve az óvodák udvarán folytatott szabad tevékenységek. Sajnos az előzőekben leírt tevékenységek megvalósulásához számos feltételnek kell teljesülni: megfelelő hőmérséklet (nem túl hideg, nem túl meleg), ködmentes idő, esőmentesség, száraz idő (udvar, az erdő is legyen száraz), szélcsendes idő. Ha a felsorolt feltételeket szigorúan vesszük, akkor az óvodások nagyon kevés napot tölthetnek a szabadban, főleg az őszi, téli és tavaszi időszakban. A tanulmány első részében már említett norvégiai tanulmányutunkon az óvodák bemutatásakor kiemelték, hogy naponta minimum fél napot kint töltenek a szabadban a gyermekek,

a szemerkélő eső és a 0°C körüli hőmérséklet sem akadály. Természetesen a norvég példához a megfelelő szülői támogató háttér és óvodapedagógusi hozzáállás elengedhetetlen. Úgy gondoljuk, hogy a skandináv szemlélet megvalósítása a magyarországi óvodákban nem lehetséges, ellenben annak néhány meghatározó elemének beépítése a hazai óvodai nevelésbe, nagyban elősegítené gyermekeink egészséges életvitelének kialakítását.

Az outdoor tevékenységek óvodai nevelésben való nagyobb mértékű megjelenésének két legfontosabb feltétele a szülői és az óvodapedagógusi szemlélet megváltoztatása. A szülők részéről fontos, hogy az óvó-féltő szemlélet háttérbe kerüljön és az óvodapedagógussal kialakított kapcsolatát pedig teljes bizalom jellemezze. Az óvodapedagógus részéről a kültéri tevékenységek jelentőségének felismerése révén szorgalmazza a szabadban töltött órák számának növelését és az outdoor tevékenységek területén a nagyobb szakmai felkészültség elérését. A továbbiakban néhány lehetőséget sorolunk fel, amelyeket a hazai óvodákban is meg lehet valósítani.

### *Az óvoda udvarán végezhető outdoor tevékenységek*

Az udvari játékidő két részre osztása (irányított-, szabad tevékenységek).

a., Irányított tevékenységek:

- ✓ Az óvodapedagógus az udvaron található játékok eszközök felhasználásával akadálypályát alakít ki, amelyet a gyerekeknek (egyéni vagy csapatban) le kell küzdeniük.
- ✓ Különböző eszközök, jelek stb. elrejtése az udvaron, amelyeket a gyermekeknek meg kell keresniük egyéni vagy csapatban. (ez lehet a tájfutás előkészítése is az óvodás korosztályra adaptálva)
- ✓ Különböző sor- és váltóversenyek, akár elméleti kérdésekkel kiegészítve.
- ✓ b., Szabad tevékenységek:
- ✓ Az udvari eszközök, tárgyak szabad használatának engedélyezése a balesetvédelmi szabályok betartását szem előtt tartva. Engedni a kisebb fákra való felmászást, a természetes hulladékokkal (faágak, gallyak) való játékot, kreatív alkotást, egyes játékokkal, nem az alapfunkciónak megfelelő játékot stb.

### *Kirándulások*

Legalább hetente egy alkalommal rövidebb, félnapos kirándulások szervezése, elsősorban a természetbe, de a közeli parkokba. A kirándulások során a szellemi tudás gyarapítása mellett a fizikai terhelés is érje el a korosztálynak megfelelő szintet, ami az állóképesség növekedését eredményezi. A kirándulásoknak kiemelt feladata a természet megismerése mellett az erdőben való tájékozódás elsajátítása, a biztonságos közlekedés kialakítása.

## Téli sportok

### a., Síelés

- Az adottságoktól függően, lehet a közeli dombokat igénybe venni.
- A lehetőségeket figyelembe véve 3-5 napos sítáborokat is lehet szervezni napi kijárással.

### b., Korcsolyázás

- ❖ A hideg idő beálltával akár az óvoda udvarán is lehet „csuszka jeget” készíteni, ahol a gyerekek korcsolya nélkül is élvezhetik a jégen végzett mozgásokat.
- ❖ A városokban több helyen is található műjégpálya, amelyet szívesen bocsátanak az óvodások rendelkezésére, nem szabad kihagyni ezt a lehetőséget.
- ❖ *Biciklizés*
- ❖ Az óvodában vagy az óvoda körül a megfelelő feltételek esetén a biciklizés elsajátítása, illetve a biztonságos kerékpározás szabályainak megismerése, elsajátítása.
- ❖ A nagyobb óvodásokkal lehetséges kisebb túrákat végrehajtani megfelelő előkészítés után.

A felsorolt outdoor tevékenységek az óvoda lehetőségeit illetve az óvodapedagógus attitűdjét figyelembe véve bármilyen tevékenységgel bővíthetők.

## Összegzés

Az egészséges életmódra nevelés sikerességét nagymértékben elősegíti, ha minél korábbi életkorban kezdjük el az egészséges életvitel kialakítását. Az óvodáskorban megvalósuló, az egészség fejlesztését szolgáló tevékenységek pozitív hatásának eredményeként a serdülő- és felnőtt korban könnyebben alakul ki az egészséges életmód iránti igény. Az óvodai egészséges életmódra nevelés sikeres megvalósításának számos eszköze van, amelyek közé tartoznak az outdoor tevékenységek. Az outdoor tevékenységek során fejlesztett motoros képességek a kognitív funkciók fejlődése mellett az egészségi állapotra is pozitív hatással vannak. A skandináv országokban hagyományai vannak az „outdoor activity” programokkal működő óvodáknak, amelyekben a gyermekek több órát tartózkodnak naponta a szabad levegőn. Tanulmányunkban kísérletet tettünk a „skandináv” példa magyarországi adaptálására, amely egyben egy kutatás előkészítő része. Kutatásunk során felmérjük, hogy a hazai óvodákban naponta (hetente) hány órát tartózkodnak a gyermekek a szabadban, ott milyen tevékenységeket végeznek. Továbbá összefüggést keresünk a szabadban eltöltött idő mennyisége, az ott végzett tevékenységek és a betegségek miatti óvodai hiányzások száma között. A tanulmánnyal szeretnénk ráirányítani a figyelmet az outdoor tevékenységek jelentőségére, s minél több óvodapedagógusnál elérni a szemléletváltást ezen a területen. A kültéri tevékenységek nagyobb mértékű elterjedését csak akkor tudjuk elérni, ha sikerül szemléletváltást elérni az óvodapedagógusok és a szülők körében. Bízunk abban, hogy tanulmányunkkal sikerült néhány óvodapedagógust megnyerni az outdoor tevékenységek nagyobb mértékű megvalósítására saját óvodájában.

## **Irodalomjegyzék**

- 363/2012 (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról.
- Müller A., Bácsné B. É., Pfau C., Herpainé, L. J., & Biró M. (2017). Az outdoor sportok megjelenése az alaptantervi reformtörekvésekben. In Kerülő J., Jenei T., & Gyarmati I., (szerk.), *XVII. Országos Neveléstudományi Konferencia Program és absztrakt kötet* (p. 467). Nyíregyháza.
- Lysklett, Olav B., & Berger, Henrik W. (2017). What are the characteristics of nature preschools in Norway, and how do they organize their daily activities? *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 17 (2).
- Valek, A (2016). *Összefoglaló jelentés a 2014/2015. tanévben végzett iskola-egészségügyi munkáról*. Budapest: Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet.