

Bağcı, S., & Kaya, İ. (2022). Okul öncesi dönemde çocukların fiziksel aktivitelerinin artırılmasında geleneksel oyunların rolü. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 3(2), 141-149.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284

Geliş/Received: 08.04.2022 Kabul/Accepted: 19.04.2022



Makale Türü (Article Type): Derleme/Review

## Okul Öncesi Dönemde Çocukların Fiziksel Aktivitelerinin Artırılmasında Geleneksel Oyunların Rolü

Siğnem BAĞCI<sup>1</sup>

İsa KAYA<sup>2</sup>

### Özet

Oyun, okul öncesi dönemde fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal boyutlarıyla gelişimin ayrılmaz bir parçasıdır. Çocuklara adeta bir hayat provası fırsatı sunan oyunların toplumdaki değişim ve gelişmelerden etkilenmesi de kaçınılmazdır. Geleneksel oyunların yerini dijital oyunlara bırakarak unutulmaya yüz tutmasıyla, toplumumuzun bu kültürel mirası tehlike altına girmektedir. Geçmişten günümüze oynanan oyunlar incelendiğinde sosyal, toplumsal, bilişsel birçok kazanımın yanında fiziksel gelişim üzerine de büyük katkılar sağlayacak hareketli oyunların varlığı göze çarpmaktadır. Bu derleme makalede, fiziksel aktivitelerin geleneksel oyunların içeriğindeki yeri irdelenmiş, okul öncesi dönemde hareketli oyunların önemine değinilmiş ve eğitim sürecine geleneksel oyunların entegre edilmesiyle fiziksel gelişim üzerinde görülebilecek olumlu etkilere dikkat çekilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Oyun; geleneksel oyunlar; okul öncesi dönem; fiziksel gelişim; erken çocukluk

## The Role of Traditional Games in Increasing the Physical Activities of Children in Preschool Period

### Abstract

Play is an integral part of development in the preschool period with its physical, cognitive, social and emotional dimensions. It is inevitable that the games, which offer children the opportunity to rehearse life, will be affected by the changes and developments in the society. This cultural heritage of our society is in danger as traditional games are replaced by digital games and are on the verge of oblivion. When the games played from the past to the present are examined, the existence of active games that will make great contributions to physical development as well as many social, social and cognitive gains is striking. In this review article, the place of physical activities in the content of traditional games was examined, the importance of active games in the preschool period was mentioned, and the positive effects that could be seen on physical development by integrating traditional games into the education process were pointed out.

**Keywords:** Game; traditional games; preschool period; physical development; early childhood

### 1. GİRİŞ

Çocukların bebeklikten itibaren doğal öğrenme ortamı olan oyun, sosyal, fizyolojik ve psikolojik boyutlarıyla, çocuğun duyguları, ilgi ve istekleri, çatışmaları gibi içsel yaşantılarından izler taşıyan önemli bir kavram olarak

<sup>1</sup> Bilim Uzmanı, Millî Eğitim Bakanlığı, Şehit Oktay Demiryürek Ortaokulu, İstanbul-Türkiye, bagcisignem@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9696-3930

<sup>2</sup> Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, İstanbul-Türkiye, ikaya@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3604-1368

karşımıza çıkmaktadır. Çağlar boyunca oyunların türü ve çocukların oyun tercihleri değişse de, oyun vazgeçilmez bir unsur olarak kalmıştır. Yaşamın ilk altı aylık döneminde daha çok refleksif hareketler gösteren bebekler, reflekslerin kaybolmasıyla duyma, dokunma, emme gibi duyularıyla oyunlar oynamaya başlarlar. Sesli ve hareketli nesnelere takip etmek, taklit sesleri çıkarmak, el ve ayaklarıyla devinimlerde bulunmak bu dönemdeki bir bebeğin, kendi kendine oynadığı ve zevk aldığı, daha çok büyük kaslarına yönelik oyunlardır. Gelişimin hızlı olduğu 3-6 yaşlarda ise çocuklar için oyun kavramı karmaşıklaşır ve bedenini eşgüdümlü olarak kullanabilmeleriyle küçük kaslarını da harekete geçirebildikleri, iletişim becerilerinin gelişimiyle de duygularını paylaşabildikleri, başkalarıyla etkileşimde bulunabildikleri oyunlar karşımıza çıkar.

Çeşitli tanımları yapılan oyun kavramı, Montessori'ye göre çocuğun işidir (Acay, 2004). Lazarus oyunu, "hedefi olmayan, kendiliğinden ortaya çıkan, mutluluk veren etkinlik" olarak tanımlarken, Piaget oyunun dış dünyadan alınan uyarıcıları özümleme ve uyum sisteminde konumlandırmayı sağlayarak zihinsel gelişimdeki destekleyici rolüne dikkat çekmiştir (Aral vd. 2001). Freud çocukların oyunla çatışmalarının, korkularının üstesinden gelebileceğini savunarak, oyuna işlevsel bakış açısıyla eğilmiş, Montaigne oyunu çocukların "en gerçek uğraşı" olarak tanımlamıştır. Araştırmacıların son yüzyıla kadar pek önemsemediği ve çocuklardaki gelişimsel etkileri üzerine eğilmediği oyun kavramı, yirmi birinci yüzyıldan sonra geliştirilen çeşitli kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda geliştirilen kuramlardan "Alistırma Öncesi Kuramı" oyunu yaşamın gelecekteki yıllarında ihtiyaç duyulacak becerileri kazanma fırsatı olarak değerlendirirken, "Fazla Enerji Kuramı" çocuktaki enerji fazlalığını atmanın bir yolu, "Yineleme Kuramı" ise geçmişten gelen önemli içgüdüsel etkinliklerin bir provası olduğuna dikkat çekmiştir (Kösa Topçu, 2008).

Alanyazına bakıldığında, oyunun çocuklarda sosyal ve duygusal becerileri desteğine olduğu gibi fiziksel, bilişsel ve dil gelişimi üzerinde de oldukça olumlu etkilerine sahip rastlanmaktadır (Athey, 1984; Ginsburg, 2007; Scarlett, 2015). Bireyin tüm yaşantısını etkileyen boyutu göz önüne alındığında, gelişim dönemleri açısından kritik bir öneme sahip okul öncesi dönemde, oyunun destekleyici boyutu özellikle ele alınmalıdır. Okul öncesi eğitimde natürel bir eğitim aracı olarak karşımıza çıkar. Tüm gelişim alanlarına katkısıyla öne çıkan bu eğitim aracı, alanında uzman öğretmenlerin organize ettiği bir eğitim-öğretim sürecinin de temelinde yer alacaktır. Bu nedenle son dönemde okul öncesi eğitim kurumlarında oyun temelli etkinliklere daha çok yer verildiğine rastlanmaktadır. Okul öncesi dönemdeki çocukların temel sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel, dil etkinliğini gerçekleştirebilmek için eğitim kurumları gerekli şartları yerine getirmeli, oyun alanları ve oyuncaklar yeterli donanıma sahip olmalıdır.

## 2. YÖNTEM

Bu çalışma literatürü temel alarak hazırlanmış, araştırma makaleleri, derleme makaleler, kitaplar ve tez çalışmaları kapsamında yayınlanmış ve yayınlanmamış araştırmalara ulaşma çabası gösterilmiştir. Akademik çalışmalar dışında söz konusu alanda gerçekleştirilen proje ve raporlar da dikkate alınmıştır. Araştırmaların kimisine internet kaynakları ve veri tabanları, kimisine ise süreli yayınlar ve kütüphaneler aracılığı ile ulaşılmıştır.

Araştırma yöntemi iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada ilgili literatür taranarak, kaynaklar "geleneksel oyunlar" ve "fiziksel gelişim" ana başlıkları altında gruplandırılmıştır. İkinci aşamada ise literatürdeki ulaşılan kaynaklar çeşitli yönlerden değerlendirilmiş, yorumlanmış ve sentezlenmiştir. Bu yöntem ile Türkiye'deki geleneksel oyunların okul öncesi dönemdeki çocukların fiziksel gelişimleri üzerine katkılarını incelemek amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonucu elde edilen bilgiler bulgular bölümünde başlıklara ayrılarak sunulmuştur.

## 3. BULGULAR

### 3.1. Oyunun Fiziksel Gelişim Üzerindeki Rolü

Fiziksel etkinliklerin çocuklar üzerinde yalnızca fiziksel değil psikososyal, bilişsel ve fizyolojik olarak olumlu etkileri bilinen bir gerçektir (Strong vd., 2005). Okul öncesi dönemde çocuğun düzenli olarak hareket edeceği fiziksel etkinliklere katılımı, fiziksel boyutta kas, kemik, kardiyovasküler gelişim ve obeziteyi önleyici boyutlarıyla sağlıklı büyüme için oldukça önemlidir (Burrows, 2007; Eastman, 1997; Janz vd., 2004, Sääkslahti vd., 2004; Strickland, 2004). Çocukluk dönemindeki fiziksel aktivitenin doğru ve düzenli yönlendirilmesiyle, çocuğun ileriki yaşlarda çeşitli hastalıklardan korunulabileceği de yapılan araştırmalarda belirtilmiştir (Raitakari vd., 1994; World Health Organization, 2004). 2-6 yaşlar arası dönemi kapsayan temel hareket

dönemi, hızlı gelişim gösteren özelliğiyle, çocukların yeni motor becerileri öğrenmek için hazır bulunmuşluklarının en uygun olduğu dönemdir. Bu süreçte kazandırılacak fiziksel beceriler hayat boyu kalıcılığını sürdürürken, fiziksel aktiviteleri engelleyici ve kısıtlayıcı tutumun sonuçları da fiziksel gelişimi olumsuz olarak etkileyecektir (Gallahue ve Donnely, 2003). Tüm bu nedenler ışığında çocuklarda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması kısa ve uzun vadede sağlıklı bir hayatın anahtarı olarak görülmektedir (Oliver vd., 2010).

Fiziksel aktivitelerin ne kadarının yeterli ve hangi çeşitlerinin gerekli olduğu cevaplanması gereken bir sorudur. ABD Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'nin yayınlarında okul öncesi dönemdeki çocuklar için şu önerilerde bulunulmuştur:

- Çocukların günde en az bir saat yapılandırılmış fiziksel etkinlik katılımına ihtiyacı vardır.
- Serbest fiziksel etkinlikler çocuklar için günde bir saat ve üzerinde olmalıdır.
- Çocukların uyku haricinde günde bir saatten uzun süre hareketsiz kalmamaları gerekmektedir.
- Güvenli açık ve kapalı alanlarda kaba motor gelişimi destekleyecek ortamlar oluşturulmalıdır.

Aileler ve bakım sağlayan kişiler çocuklara yapılandırılmış ve yapılandırılmamış ortamlarda hareket fırsatları sunarak sağlıklı gelişimini desteklemekle yükümlüdür (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2011).

Oyunun fiziksel gelişimdeki rolünü inceleyen araştırmalar, motor beceriler ve bedensel esnekliği desteklediğini belirtmektedir (Şirin, 2011). Atlama, zıplama, sürünme, tırmanma, koşma, yakalama, kovalama, ip atlama gibi oyunlar fiziksel güç gerektirirken, çocuklarda kemik ve kas yapısının güçlenmesine, vücudun doğru ve orantılı gelişimine katkı sağlar. El- göz koordinasyonu gerektiren hamur, kil, su, kum, boyama, kesme, yapıştırma, bloklarla oynama gibi oyunlar ise küçük kas gelişimi için oldukça önemlidir (Koçyiğit vd., 2007). Oyunlar açık havada oynandığında güneş ışınları çocukların D vitamini ihtiyaçlarını karşılar, temiz hava ile kaliteli uyku ve beslenme desteklenir. Oyunla koordinasyon sağlamayı ve dikkatini odaklamayı öğrenen çocuk, zamanla daha çevik, güçlü, esnek ve dayanıklı bir vücuda sahip olur. Denge oyunları ile gücü doğru yerde ve doğru zamanda kullanma öğrenilir. Oyun içerisinde çocuklar hareket ederek dolaşım, solunum ve sindirim sistemlerine olumlu katkılar sağlarken, iç salgı bezlerinin salgılamasını arttırarak gelişimlerini hızlandırırlar (Hazar, 1996). Fiziksel aktiviteye dayalı oyunların kemik ve eklem yapısı, sinir sistemi, dolaşım sistemi, büyük ve küçük kas sistemleri üzerindeki olumlu etkisi kuvvet, çabukluk, hareketlilik, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve beceri gelişimi ile kendisini gösterir (Tuncor, 2000).

### 3.2. Geleneksel Çocuk Oyunları ve Oyunun Toplumsal-Sosyal Rolü

Oyun çocuklarda dış çevreyle iletişim kurduğu bir dil ve ifade şekli olarak da karşımıza çıkmaktadır. Oyun oynayan çocuk kendisini ifade etme fırsatı bulmakta, dış dünyayla iletişim kurmayı öğrenmekte, sorunlarını kendi kendine başına giderme, toplumsal ve sosyal bir birey olmaya adım atmaktadır (Aytekin, 2001; Durualp, 2009). Toplumun kuralları ve beklentileri yine en kolay biçimde oyunla öğrenilir. Oyun sırasında öğrenilen toplumsal davranışlara paylaşmak, hakkına sahip çıkmak, sırasını beklemek, kurallara uyum sağlamak, diğerlerinin hakkına saygı göstermek, başkalarını dinlemek ve kendini ifade etmek örnek gösterilebilir (Koçyiğit vd., 2007). İçinde bulunulan toplumun doğru- yanlış, iyi- kötü gibi etiketlediği davranışları öğrenme, toplumun kültürünü, değerlerini tanımakta da oyunlar oldukça işlevseldir ve bu yolla topluma uyumlu bireyler kazandırılabilir.

Zaman içindeki toplumsal değişimler oyunlardaki materyallerin, kavramların, rollerin ve içeriklerin farklılaşmasına yol açmıştır. Teknolojik gelişmeler tüm dünyada diğer alanlarda olduğu gibi çocuk oyunlarında da radikal değişimlerle kendini göstermiştir. Yapılan araştırmalar dünyada dijital oyun oynayan insanların bir milyarı geçkin olduğunu ve dijital oyunlarla tanışma yaşının gittikçe küçüldüğünü göstermektedir (Dinç, 2012). Yüz yüze iletişim ve etkileşime ortam sağlayan açık hava oyunları giderek daha da az tercih edilmektedir (Yavuzer, 1993). Geleneksel oyunların yerini daha çok dijital oyun ve oyuncaklara bıraktığı görülmektedir. Oysa ki geleneksel oyunlar, kişiler arası iletişimi güçlendirmeyi temel alan, yaratıcılığı destekleyen, fiziksel etkinliklerin öne çıktığı, katılımcıların oyunu kendi istekleri doğrultusunda özgürce uyarlayabildikleri kazanımı zengin oyunlardır (Artan vd., 2017; Hazar vd., 2017; Sluss, 2015). UNESCO 2003 yılında geleneksel çocuk oyunlarını "Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi"nde korunması gereken kültürel

mirasların içerisinde almıştır. Atalarımızdan bizlere miras olarak aktarılan bu oyunlar, çocukların kültürümüzü tanımaları ve uyum sağlamaları için büyük önem taşımaktadır.

### 3.3. Okul Öncesi Eğitimde Uygulanabilecek Bazı Geleneksel Oyunlar ve Fiziksel Gelişime Katkıları

Okul öncesi eğitim kurumları ve öğretmenler, geleneksel oyunları eğitim etkinlikleri içerisinde yoğunlaşarak kültür aktarımı ve fiziksel aktivite artırıcı özelliklerinden üst düzeyde yararlanmalıdırlar. Çocuk okulda bu etkinliklerle içinde yaşadığı toplumu, kültürünü, değerlerini, gelenek ve göreneklerini öğrenirken bir yandan da fiziksel gelişimine katkıda bulunarak sağlıklı bir hayatın temellerini atmalıdır. Aşağıda geleneksel çocuk oyunlarından bazı örnekler ve fiziksel gelişime katkıları sıralanmıştır.

- **Bezirgân Başı**

Geleneksel çocuk oyunları içerisinde yer alan “bezirgân başı” oyunu, çocukların ruhsal, bedensel, toplumsal gelişimlerinde etkili olduğu gibi, aynı zamanda şarkılarla oynanması nedeniyle dil gelişimine de olumlu etkisiyle dikkat çekmektedir. Yapısal olarak grup oyunu, mekânsal olarak ise açık hava oyunudur. Kalabalık katılımı ile oynanan bu oyun, şarkılı oyun ve çekişme olmak üzere iki aşamadan oluşur ve yarışma temellidir (Toksoy, 2010).

Oyun sayısmaca yöntemiyle iki ebe seçilmesiyle başlar. Seçilen ebeler bezirgan olurken diğer katılımcılar kervancı rolündedir. Ebeler diğer oyuncuların duymayacağı şekilde kendileri için birer takma isim (örn. zeytin-peynir) belirler. Kervancılar birbirlerini bellerinden tutarak, bezirganların birleştirip yukarı kaldırdıkları kollarının arasından geçerken tüm oyuncular hep birlikte oyunun şarkısını söylerler (Fırat, 2013).

K: Aç Kapıyı bezirgânbaşı, bezirgânbaşı.

B: Kapı hakkı ne verirsin, ne verirsin?

K: Arkamdaki yadigâr olsun, yadigâr olsun.

B: Bir sıçan, iki sıçan, üçte dolaba kaçan (Akandere, 2006, s. 71).

Şarkı sonunda bezirgânlar kollarının arasında kalan kervancıyı kenara çeker ve takma isimlerden birini seçmesini ister. Kervancı seçtiği takma isme sahip olan bezirgânın arkasına geçer. Tüm kervancılar oyunun ilk aşamasını tamamlayıp seçtikleri bezirgânın arkasına geçtikten sonra iki bezirgân sıkıca birbirinin elini tutar ve yere çizilen bir çizgiyi geçmemeye çalışarak iki grup birbirini çeker. Hangi grup çekme gücüyle diğer grubun çizgiyi geçmesini sağlarsa oyunu kazanmış sayılır (Baran, 1993; Toksoy, 2010).

Oyunu fiziksel gelişim açısından değerlendirdiğimizde, grupların oyun sonunda diğer grubu çekerek çizgiyi geçmelerini sağlamaya çalışmaları nedeniyle kol ve bacakların gerilmesi sonucu el, kol ve bacakları güçlendirdiği söylenebilir. Oyun sırasında organların eşzamanlı çalışması ve el- göz koordinasyonunu sağlama gibi beceriler dikkat çekmektedir. Aynı zamanda çizgiye sürekli dikkat etmek zorunda kalmaları odaklanabilme becerisi ve dikkat gelişimine yardımcı olur (Güneş ve Güneş, 2008).

- **El Sık-Selam Ver-Koş Oyunu:**

Hem kız hem erkek çocukları tarafından tercih edilen bu oyun en az beş oyuncu gerektirmektedir. Üzerine sınırlandırılacak bir alan çizilebilecek herhangi bir düz yerde oynanabilmektedir.

Oyun çocukların çizilen çerçevenin etrafına dizilmesi ve aralarından sayısmaca ile bir ebe seçilmesiyle başlar. Ebe seçilen çocuk çerçevenin etrafında dolaşır ve sırtı dönük olan diğer oyunculardan birinin sırtına dokunup aynı yöne doğru koşar. Ebenin sırtına dokunduğu çocuk ise ters yönde koşmaya başlamaktadır. Ebe ile karşılaştıkları noktada birbirleriyle el sıkışır ve selamlaşırlar. Ebe dokunduğu arkadaşının yerini kapmaya çalışırken, dokunulan arkadaş da ebenin yerini kapmaması için tekrar yerine dönmeyi hedefler. Ebe dokunduğu arkadaşının yerini kaparsa ebelikten kurtulur ve ebeliği ona devreder, tersi durumda ebe olmaya devam eder. Koşu aşamasında arkadaşına selam vermeyen çocuklar olması durumunda oyun durur ve başka çocuklar ile devam eder (Erçelik vd., 2011).

Oyun fiziksel gelişim açısından değerlendirildiğinde, çocukların kurallar doğrultusunda koşması ve durması, durma sırasında vücut dengesini koruması, koşarken belli bir çizgiyi takip etmesi ve komutla yön değiştirmesiyle büyük kas gelişimine katkı sağladığı görülmektedir. Dikkat, konsantrasyon ve enerji gerektiren bu oyun sinir sistemine de olumlu etkileriyle göze çarpmaktadır.

- **Saklambaç (Sobe) Oyunu:**

Hem evde hem de açık alanlarda, en az iki kişi ile oynanan oyun ebenin seçilmesiyle başlar. Ebe duvar ya da ağaç gibi bir yere yaslanarak gözlerini kapatır ve oyuncuların belirledikleri bir sayıya kadar yüksek sesle saymaya başlar. Ebe sayıya ulaşana kadar diğer oyuncular ebenin yaslandığı yerden uzaklaşarak ebenin onları bulmakta zorlanacağı bir yere saklanmaya çalışırlar. Ebe saymayı bitirdiğinde “Önüm, arkam, sağım, solum sobe. Saklanmayan ebe.” diyerek gözlerini açar. Diğer oyuncuları aramaya başlar ve bir oyuncuyu gördüğünde adını söyleyerek yaslanarak sayı saydığı yere dokunur. Adı söylenen oyuncu ebeden önce dokunmayı başarırsa sobelenmez. Ebe tüm oyuncuları bulduktan sonra sobelenen oyuncular kendilerine ebenin duyamayacağı şekilde birer takma isim bulurlar. Ebenin seçtiği takma isime sahip olan oyuncu ebe olur.

Saklambaç oyunu belli bir sürede belli bir mesafe gitme, vücudunu saklanılan yere göre şekillendirme, koşma gibi fiziksel beceriler gerektiren, saklanan oyuncuyu bulmak için dikkat, bulunmamak için vücut hareketlerine odaklanma gibi konsantrasyon geliştirici bir geleneksel çocuk oyunudur.

- **Beştaş Oyunu:**

İki kişi arasında oynanan beştaş oyunu için oyuncuların misket büyüklüğünde beş yuvarlak taş ihtiyacı vardır. Üç aşamadan oluşan oyunu kimin başlatacağına oyuncular tarafından karar verilir ve seçilen kişi beş taşı yere atar. Sonrasında yerdeki taşlardan birini havaya atar ve havadaki taş yere düşmeden hem yerden bir taşı hem de havadaki taşı yakalamaya çalışır. Taş yere düşmeden yakalayamazsa oyun dışı kalır, yakalarsa yerdeki iki taşı ve havadaki taşı yere düşmeden yakalamaya çalışır. Yerde taş kalmayana kadar oyun aynı şekilde devam eder. İkinci aşamada oyuncu parmaklarıyla bir köprü yapar ve diğer oyuncunun karar verdiği bir taşla temas ettirmeden tüm taşları köprünün altından geçirmeye çalışır. Üçüncü ve son aşamada ise oyuncu beş taşın hepsini birden havaya atar ve elinin tersiyle yakalamaya çalışır. Yakaladıklarını elinin tersiyle tekrar havaya atar ve bu defa avucuyla yakalamaya çalışır. Oyunun sonunda avucundaki taş sayısı kadar puan alır.

Beştaş oyunu tek elle atma, tutma, belli bir kuralla taşı hedeften geçirme gibi özellikleriyle nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapabilme becerisini geliştirir. Taşları toplama, yakalama gibi süreçleriyle de küçük kas gerektiren hareketleri yapmayı ve gelişimini desteklemeyi sağlar. Diğer oyunlarda olduğu gibi dikkat ve konsantrasyon bu oyunda da vazgeçilmez bir unsurdur.

### 3.4. Okul Öncesi Eğitim Sürecinde Geleneksel Oyunlar

Geleneksel çocuk oyunları çocukların fiziksel gelişimlerini destekleyen ve hareket ihtiyaçlarını karşılayan eğlenceli etkinliklerdir. Bu katkılarıyla okul öncesi eğitim programının amaçlarıyla paralel olarak yeniden ele alınmalı ve bu kültürel mirasın korunması sağlanmalıdır. Bu noktada eğitimcilere de önemli görevler düşmektedir. Geleneksel oyunların sağladığı fiziksel aktiviteler, eğitici işlevleri göz önünde bulundurularak planlanmalı ve eğitim sürecinde uygulanmalıdır. Çocukların dengeli ve sağlıklı gelişimi için okul öncesi eğitim sürecinin günlük rutininde daha çok geleneksel hareket oyunlarının kullanılması önemli olacaktır. Eğitimcilerin eğitim sürecinde geleneksel oyunları uygularken dikkat etmesi gereken noktalar aşağıda sıralanmıştır:

- Eğitimci oyunu çocuklara net bir şekilde açıklayarak ilgi çekici hale getirmeli, bilinçli ve istekli olarak oyuna katılımını sağlamalıdır.
- Çocukları oyun öncesi, oyun sırası ve oyun sonrasında gözlemlenmeli, oyun sürecinin akışını, çocukların eylemlerini ve arkadaşlarına karşı tutumlarını değerlendirmelidir. Bu değerlendirme sonraki etkinlikler için yol gösterici olacaktır.
- Oyunun çocukların yaş, yetenek ve gelişim özelliklerine uygun olduğundan emin olmalıdır.
- Her çocuğun aktif olarak oyun sürecine katılımını sağlamalıdır.
- Oyun alanında tehlikeli materyaller ortadan kaldırılmalı, çocukların fiziksel olarak özgürce hareket etmesi sağlamalıdır.
- Açık havada oynanan geleneksel oyunlar planlanırken hava şartlarını göz önünde bulundurmalıdır.
- Eğitimci çocukları iyi tanımalı, oyunun içeriğine, kurallarına ve kazanımlarına hâkim olmalıdır.

- Oyunu çocukların ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirme ve uyarılma becerisine sahip olmalıdır.
- Geleneksel oyunların içeriğinde yer alan cesaret, dostluk, saygı, vatanperverlik, dürüstlük, takım olma gibi değerleri vurgulamalıdır.

Eğitmen uygulayacağı hareketli oyunu seçerken aşağıdaki ölçütleri göz önüne alabilir:

- Sağlıklı büyümeyi destekleyen, fiziksel olarak dayanıklılık, esneklik, denge ve hız becerilerinin kazandırılabilmesi
- Farklı gelişim özelliklerine ve sağlık durumlarına sahip çocukların hepsinin katılabileceği
- Dikkat ve koordinasyon becerilerini geliştirilebileceği
- Kültür aktarımına katkıda bulunan geleneksel oyunlar tercih edilmelidir.

#### 4. SONUÇ

Oyunlar, hayattaki engelleri aşma, çeşitli yeteneklerin farkına varma ve topluma uyum sağlama gibi beceriler için alıştırmalar içerir. Çocuklar oyun oynama sürecinde öz denetim, aktif hareket, beceri ve yetenekler geliştirir. Oyunların çocuklar üzerinde sadece fiziksel gelişimi değil, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi destekleyici boyuta sahip olduğu gözden kaçırılmamalıdır.

Hareketli oyunlar, tüm boyutlarıyla çocukların gelişimine yardımcı olur. Sağlıklarını güçlendirir, çocukların dünya görüşlerini geliştirir, akranlar arasındaki dostlukları güçlendirir, birbirine saygı duymayı öğretir, yardımlaşma ve birlik olma gibi değerleri aşılar. Hareketli oyunlarının kökeni, özellikleri, oyun kuralları çok eski zamanlardan beri süregelen ve geleneksel oyunlar olarak kültürümüze geçmiştir. Okul öncesi eğitim sürecinde geleneksel oyunların kullanımının artırılması ve desteklenmesi hem kültürel mirasımızı korumak, hem de çocukların gelişimlerini doğru yönde desteklemek açısından önemli olacaktır. Eğitimcilerin geleneksel oyunların eğitim sürecinde kullanımını teşvik edecek hizmet içi eğitimlerin planlanması, bu oyunları eğitim sürecinin bir parçası hâline getirebilir. Anne babalar için geleneksel oyunları tanıtıcı broşürler hazırlanması, eğitimler verilmesi, anne-baba katılımlı geleneksel oyun günleri düzenlenmesi oldukça etkili olacaktır. Şehirlerde ve okullarda geleneksel oyunların özgürce oynanabileceği ortamlar sağlanmalıdır. Her şeyin ötesinde oyunların birincil amacının, eğlenmeyi öğretmek olduğu unutulmamalıdır.

#### 5. KAYNAKÇA

Acay, S. (2004). *Çocuk ezgileri*. İstanbul: Morpa Yayınları.

Akandere, M. (2006). *Eğitici okul oyunları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aral, N., Gürsoy, F., & Köksal, A. (2001). *Okul öncesi eğitiminde oyun*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.

Artan, İ., Alisinanoğlu, F., Yükçü, Ş. B., Uslu, A. E. I., İbiş, E., & Akay, D. (2017). Türkiye’de oyun sokakları üzerine bir inceleme: Ankara ve İstanbul örnekleri. *International E-Journal of Advances in Education*, 3(7), 87-99.

Athey, I. (1984). Contributions of play to development. In T. D. Yawkey & A. D. Pellegrini (Eds.), *Child’s play: Developmental and applied* (pp. 9-27). Hillsdal: Erlbaum.

Aytekin, H. (2001). *Okul öncesi eğitim programları içinde oyunun çocuğun gelişimine olan etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Baran, M. (1993). *Çocuk oyunları*. Ankara: Kültür Bakanlığı -Çocuk Kitapları-.

Burrows, M. (2007). Exercise and bone mineral accrual in children and adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 305-312.

Dinç, M. (2012). Oyun sektöründe 29 yıl / 1983-2012. Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu. [https://www.tbmm.gov.tr/arastirma\\_komisyonlari/bilisim\\_internet/docs/sunumlar/turkiye\\_dijital\\_oyunlar\\_federasyonu.pdf](https://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/sunumlar/turkiye_dijital_oyunlar_federasyonu.pdf) adresinden erişilmiştir.

Durualp, E. (2009). *Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Eastman, W. (1997). Active living: Physical activities for infants, toddlers, and preschoolers. *Early Childhood Education Journal*, 24(3), 161-164.
- Erçelik, M. (2011). Türkiye’de oynanan geleneksel çocuk oyunları. Konya: [http://gure.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/28/01/752379/dosyalar/2015\\_05/09050714\\_gelenekselocuk\\_oyunlari.pdf](http://gure.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/28/01/752379/dosyalar/2015_05/09050714_gelenekselocuk_oyunlari.pdf) Erişim Tarihi: 25.02.2022.
- Gallahue, DL., & Donnely, F. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign: Human Kinetics.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.
- Güneş, M., & Güneş, H. (2008). *Öğretmen ve öğrenciler için yaşayan çocuk oyunları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fırat, H. (2013). Çocuk oyunları-eğitim ilişkisi: Bezigân başı örneği. *Journal of Turkish Studies*, 8(13), 885-896.
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tubitay Yayınevi.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre*, 15(4), 179-190.
- Janz, K. F., Burns, T. L., Levy, S. M., Torner, J. C., Willing, M. C., Beck, T. J. et al. (2004). Everyday activity predicts bone geometry in children: The iowa bone development study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(7), 1124-1131.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. Nur., & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olan oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 324-342.
- Kösa Topçu, A. (2008). *Görsel sanatlar eğitiminde bir öğretim yöntemi olarak yaratıcı drama*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- NASPE (National Association for Sport and Physical Education). (2011). Active start: a statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5, 2nd Edition. AAHPERD Publications, Oxon Hill, Md., (19.02.2022) <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm>.
- Oliver, M., Schofield, G. M., & Schluter, P. J. (2010). Parent influences on preschoolers’ objectively assessed physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, (13), 403-409.
- Raitakari, O. T., Porkka, K. V., Taimela, S., Telama, R., Rasanen, L., & Viikari, J. S. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults: The cardiovascular risk in young Finns study. *American Journal of Epidemiology*, (140), 195-205.
- Sääkslahti, A., Numminen, P., Varstala, V., Helenius, H., Tammi, A., Viikri, J. et al. (2004). Physical activity as a preventive measure for coronary heart disease risk factors in early childhood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(3), 143-149.
- Sluss, D. J. (2015). *Supporting play in early childhood: Environment, curriculum, assessment*. Stamford, Connecticut: Cengage Learning.
- Strickland, E. (2004). Growing stronger with purposeful play. *Early Childhood Today/ Scholastic*, 19(2), Academic Research Library, 6.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B. et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Şirin, S. (2011). *Anaokuluna devam eden beş yaş çocuklara sayı ve işlem kavramlarını kazandırmada oyun yönteminin etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Uludağ Eğitim Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Toksoy, A. C. (2010). Yarışma niteliği taşıyan geleneksel çocuk oyunları. *Acta Turcica - Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 2(1), 205-220.
- Tuncor, F. (2000). *Eğitici çocuk oyunları*. İstanbul: Esin Yayınları.

World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: WHO.

Yavuzer, H. (1993). *Ana baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

## 6. EXTENDED ABSTRACT

Play, which is the natural learning environment of children since infancy, emerges as an important concept with its social, physiological and psychological dimensions, bearing traces of the child's inner lives such as emotions, interests and wishes, conflicts. When we look at the literature, it is seen that the game has very positive effects on physical, cognitive and language development as well as supporting social and emotional skills in children (Athey, 1984; Ginsburg, 2007; Scarlett, 2015). Considering the dimension that affects the whole life of the individual, the supportive dimension of the game should be especially addressed in the preschool period, which has a critical importance in terms of developmental periods.

This educational tool, which stands out with its contribution to all areas of development, will also be at the base of an education-teaching process organized by expert teachers. For this reason, it has been observed that game-based activities have been given more place in pre-school education institutions recently. Educational institutions should fulfill the necessary conditions, playgrounds and toys should have sufficient equipment in order to perform the basic social, emotional, physical, cognitive and language activities of preschool children. In this review article, the place of physical activities in the content of traditional games was examined, the importance of active games in the preschool period was mentioned, and the positive effects that could be seen on physical development by integrating traditional games into the education process were pointed out.

Studies examining the role of play in physical development indicate that it supports motor skills and physical flexibility (Şirin, 2011). While games such as jumping, crawling, climbing, running, catching, chasing, jumping rope require physical strength, they contribute to the strengthening of bone and muscle structure and the correct and proportional development of the body in children. Games such as dough, clay, water, sand, painting, cutting, sticking and playing with blocks, which require hand-eye coordination, are very important for small muscle development (Koçyiğit et al., 2007). When the games are played outdoors, the sun's rays meet the vitamin D needs of children, quality sleep and nutrition are supported with fresh air. The child, who learns to coordinate with the game and focus his attention, will have a more agile, strong, flexible and durable body over time. With balance games, it is learned to use power in the right place and at the right time. While children make positive contributions to their circulation, respiratory and digestive systems by acting, they accelerate their development by increasing the secretion of endocrine glands (Hazar, 1996). The positive effects of games based on physical activity on bone and joint structure, nervous system, circulatory system, large and small muscle systems are manifested in strength, quickness, mobility, endurance, coordination, flexibility and skill development (Tuncor, 2000).

It is seen that traditional games are mostly replaced by digital games and toys. However, traditional games are games that are based on strengthening interpersonal communication, that support creativity, that physical activities come to the fore, and that the participants can freely adapt the game according to their own wishes (Artan et al., 2017; Hazar et al., 2017; Sluss, 2015). These games, which are inherited from our ancestors, are of great importance for children to get to know our culture and adapt to it.

Preschool education institutions and teachers should take advantage of their cultural transfer and physical activity enhancing features by kneading traditional games in educational activities. While the child learns about the society, culture, values, customs and traditions in which he lives with these activities at school, he should also lay the foundations of a healthy life by contributing to his physical development. In this article, some examples of traditional children's games and their contributions to physical development are examined.

Traditional children's games are fun activities that support children's physical development and meet their movement needs. With these contributions, it should be reconsidered in parallel with the aims of the preschool education program and the protection of this cultural heritage should be ensured. At this point, educators also have important duties. The physical activities provided by traditional games should be planned considering their educational functions and should be applied in the education process. For the balanced and healthy development of children, it will be important to use more traditional movement games in the daily routine of the preschool education process. Planning in-service trainings that will encourage trainers to use traditional games in the education process can make these games a part of the education process. It will be very effective



to prepare brochures promoting traditional games for parents, to provide trainings, and to organize traditional game days with the participation of parents. Environments where traditional games can be played freely should be provided in cities and schools. Above all, it should be noted that the primary purpose of games is to teach to have fun.