

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Arzu ÖZYÜREK*, **İsa ÖZKAN****, **Zuhal BEGDE*****, **N. Ferah YAVUZ******

* Karabük Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Bölümü,
Karabük 78050, TÜRKİYE, **Email:** a.ozyurek@karabuk.edu.tr

** Karabük Üniversitesi Safranbolu Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Bölümü,
Safranbolu/Karabük 78100, TÜRKİYE, **Email:** i.ozkan@karabuk.edu.tr

*** Karabük Üniversitesi Safranbolu Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Bölümü,
Safranbolu/Karabük 78100, TÜRKİYE, **Email:** zuhalbegde@karabuk.edu.tr

**** Karabük Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Bölümü, Karabük 78050,
TÜRKİYE, **Email:** n.f.yavuz@hotmail.com

Özet

Erken çocukluk dönemi, gelişim ve temel hareket becerilerin kazanılmasında kritik bir dönem olarak bilinmektedir. Çocuklarda temel hareket becerilerinin kazanılmasında büyüme ve gelişmenin etkisi vardır. Bunun yanında temel hareket becerilerinin dengeli bir biçimde geliştirilmesinde, çocuklara verilen fırsatlar ve hareket eğitimi önemli bir rol oynamaktadır. Okul öncesi dönem eğitiminde, en az önem verilen etkinliklerin başında beden eğitimi gelmektedir. Oysa çocuklarda yürüme, koşma, sıçrama gibi temel hareketler yanında eğilmek, bükülmek, elle bir nesneyi fırlatmak gibi becerilerin erken yıllardan itibaren desteklenmesi diğer gelişim alanlarını da doğrudan etkilediği için büyük önem arz etmektedir. Beden eğitimi araştırmacı düşünme ve problem çözme becerileri gelişimi, kavram gelişimi gibi bilişsel becerileri desteklemektedir. Küçük ve büyük kas motor gelişimi, duygusal ve toplumsal yaşam becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Beden eğitimi etkinlikleri ile çocuğun bedensel farkındalığı artırılmakta, yaşam boyu spor alışkanlığının alt yapısı hazırlanmaktadır. Sonuç olarak; beden eğitimi sayesinde çocuklar, hareket becerilerinden çok daha fazlasını elde etmektedirler. Bu çalışmada okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemi, uygulamada dikkat edilecek noktalar, beden eğitiminde kullanılan temel etkinlikler ve öğretim model ve yöntemlerine yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Okul öncesi dönem; Beden eğitimi ve spor; Hareket gelişimi.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN PRESCHOOL PERIOD

Abstract

Early childhood is known as a critical period for development and fundamental movement skills. Growing and development of children have an effect on gaining fundamental movement skills. Besides, the opportunities and movement education provided for the students play an essential role on developing fundamental movement skills poisedly. In preschool education, physical training is the leading activity given the least importance. From the early years of childhood on, promoting basic skills of children such as walking, running, jumping besides bending over, twisting, flinging something away have great importance because it is closely connected to the other zones of development. Physical training strengthens cognitive skills such as inquiring mind, problem solving skills and concept acquisition. Besides, fine and gross motor development is consistent with emotional and social life skills. In virtue of physical training, awareness level of children is heightened and a basis for lifelong sport habits is provided. Consequently, children acquire much more than movement skills thanks to physical training. In this study, the importance of physical training and sports activities, the points to be paid attention to while practicing, basic activities in physical training, and education models and methods used have been issued relevantly.

Keywords: Preschool period; Physical education and sports; Motor development.

Giriş

Okul öncesi dönemi sağlıklı bir şekilde geçiren çocukların, ileriki dönemlerdeki gelişimlerinin sağlam temeller üzerine kurulacağı bir gerçektir. Çocuğun gelişiminde beslenme, sevilme, güven içinde olma gibi temel ihtiyaçlarının yanında oyun oynama ve hareket etme ihtiyacı da vardır. Hareket becerisi büyüme ve gelişmeyi etkileyen önemli bir etkidir. Doğumla başlayıp yaşamın sonuna kadar devam eden insan hareketi, basit refleksif hareketlerden oldukça karmaşık hareketlere kadar gelişim gösterir (Tepeli, 2010). Ancak kalabalıklaşan şehir yaşamı, yoğun trafik araçları ve makineleşme özellikle çocukların oyun alanları ve bedensel faaliyetlerinin azalmasına neden olmakta, birçok algısal motor yeteneğin gelişimini engelleyebilmektedir. Büyük şehirlerde yetişen çocuklar doğal ortamda bulunma, dereden atlama, çitlerin üzerinden yürüme, ağaca tırmanma gibi deneyimlerden yoksun kalırlar (MEB, 2006; Saka vd, 2008; Tüfekçioğlu, 2008).

Beden eğitimi ve sporun başlangıç noktasında, önce insan ve insanın ilk temel hareketleri bulunmaktadır. Bu hareket formları; yürüme, koşma, tırmanma, çömelme, dönme, yuvarlanma, aşma, asılma, engel altından geçme, sallanma, atma, atlama, zıplama, çekme, itme, uzanma, eğilme gibi hareketlerdir. Çocukta dil ve kavramların gelişmesi ile birlikte algılama da gelişmeye başlar. Çocuk kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, açısız hareketlilik, denge, yön bulma, ritim duygusu gibi bedensel özelliklerinin farkına varır. Bir çocuğun başka bir çocuğa “Kim daha önce ilerideki topu koşup alacak?” gibi bir soru yöneltmesi, beden eğitimi anlayışı içinde, sporun başlangıcı olarak kabul edilir (Kale, 2007).

Spor, bireyin hareket etme ihtiyacının karşılanması, eğlenme, oyun, neşelenme, sosyalleşme, statü elde etme ve daha birçok nedenle tercih edilen, meslek olarak seçilebilen bir alan; kişisel ya da toplu biçimde yapılan ve genellikle yarışmaya dayanan, kimi kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür (Heper, 2012). Çocuğun sportif aktivitelere katılımı, gelişimi açısından oldukça önemlidir. Çocukların televizyon ve bilgisayar gibi teknolojik materyallerle geçirdikleri zamanın fazlalığı ve çocukların sürekli oturuyor olmaları sonucunda çeşitli vücut duruş bozuklukları, hareketsizlik ve kilo artışı, kas gücünde azalma ve kemik dokularında değişiklikler görülebilmektedir. Çocukların fiziksel performanslarını artırmak, daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini ve egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirmek amacıyla spor okullarına devam ettikleri görülmektedir (Saka vd, 2008). Diğer bazı alışkanlıklar gibi, spor alışkanlığının da temeli küçük yaşlarda atılmaktadır (Özer ve Özer, 2012).

Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Önemi

Erken çocuklukta lokomotor ve nesne kontrol becerilerini kapsayan motor beceriler, daha sonraki çocukluk döneminde oyun ve spora katkı sağlar. Çocuklarda temel hareket becerilerinin büyüme ve gelişme ile kazanıldığı ve çevrenin bunu çok az etkilediği savunulmaktadır. Oysa çocuklara verilen fırsatlar ve hareket eğitimi, becerilerin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Güven, 2005). Okul öncesi eğitim veren kurumlara eğitimi yetiştiren tüm programlarda beden eğitimi ve oyuna yönelik dersler yer almaktadır (Duman, 2014). Beden eğitim etkinlikleri, anaokulu döneminden itibaren en az önem verilen etkinliklerin başında gelmektedir. Anaokullarında uygun mekan bulunmayışı, öğretmenlerin fiziksel aktivitelere ilgi duymayışı ve beden eğitimi öğretmenin bulunmayışı nedenler arasında sayılabilir. Beden eğitimi programlarının bilinçli bir şekilde planlanıp uygulanmayışı, eğitimde büyük bir eksiklik oluşturmaktadır. Çocukların hareket gereksinimlerini karşılayacak en uygun etkinlik, beden eğitimi programlarıdır (Özer ve Özer,

2012; Tepeli, 2010). Hareket etkinlikleri başta fiziksel gelişim olmak üzere, çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemektedir (Duman, 2014).

Çocuklar, altı yaşında gelişimsel olarak bütün temel hareketleri olgun aşamada yapmaya hazır olmalı ve bunları motor gelişiminin spor yönüne aktarmaya başlamalıdır. Çocuklar yetersiz öğretim, cesaret verilmemesi ve düzenli deneme fırsatı bulamaması nedeniyle hareketlerinde geri kalmaktadırlar (Şimşek, 1998). Erken yaşlarda harekete yönlendirilmiş çocuklar için spor, yemek içmek ve uyumak gibi zorunlu bir yaşam ihtiyacıdır. Temel hareket becerilerini geliştiren çocuklar, özelleşmiş becerileri geliştirmek ve bu becerileri yaşam boyu rekreasyonel, oyun, spor ve dans aktivitelerine transfer etmek için hazır olacaklardır. Okul öncesi ve ilkokulun ilk yılları, temel hareket becerilerinde uzmanlaşmak için son derece önemli yıllardır (Özer ve Özer, 2012). Çocukların erken yıllardan itibaren spora yönlendirilmesinde anne babanın öğrenim ve gelir düzeyleri ile ailede sporcu olma durumunun etkili olduğu, özellikle ailenin spora ilgisinin çocuğun spor yapmasına karşı tutumunu olumlu etkilediği belirlenmiştir (Kotan ve Yaman, 2009).

Eğitim programında ders dışı etkinlik denince ilk akla gelen sportif etkinlikler, çocuğun ailesi ve çevresine kendini ispatladığı, özgüven kazandığı, akranlarıyla olumlu ilişkiler kurduğu faaliyetlerdir. On iki haftalık futbol eğitimin öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik gelişimine olumlu katkıları yanında bedensel-kinestetik ve müzik zeka alanlarının gelişimine olumlu katkılar sağladığı bulunmuştur (Şarvan Cengiz ve Pulur, 2008), çocuk ve ergenlerin spora katılım durumlarına göre benlik saygılarının değerlendirildiği çalışmada, sporcu olmanın benlik saygısı puanlarını anlamlı derecede yükselttiği (Kırmoğlu, Filazoğlu Çokluk ve Yıldırım, 2013). Yetersizliği olan 13-18 yaş arası bireylerle yapılan çalışmada, spor yapanların öz saygılarının spor yapmayan bireylerden yüksek olduğu ve spor yapma süresi arttıkça öz saygılarının da arttığı belirlenmiştir (Tozoğlu, Bayraktar, Aka ve Tatlısu, 2014). Erken çocuklukta motor beceriler ile çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivitelerin artış düzeyi arasında pozitif bir ilişki görülmektedir (Draper vd., 2012).

Beden eğitimi ve spor araştırmacı düşünmeyi geliştirir, problem çözme becerisi ve kavram gelişimini destekler, bilişsel fonksiyonlar aktive edilir. Temel hareketlerin gelişimi, küçük ve büyük kas motor gelişimi ve kas koordinasyonunu destekler, bedensel farkındalığı artırır, fiziksel adaptasyonu geliştirir, yaşam boyu spor alışkanlığının alt yapısı hazırlar. Sistemik ve amaçlı yapılan beden egzersizleri çocuklarda hızlılık, güç, ataklık, dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk unsurlarını ve koşma, atlama, sıçrama, zıplama gibi bazı motor becerileri geliştirir. Sosyal yeterlik becerilerini geliştirir, olumlu benlik gelişimini destekler, empati duygusunu geliştirir. Çocuk diğer bireylerin haklarına ve özelliklerine saygı göstermeyi öğrenir, karşılaştığı sorunlarla başa çıkma konusunda güçlenir, işbirliği ve ekip çalışması gibi toplumsal yaşam becerileri gelişir. Tüm bunların yanında, egzersizlerin sağlıklı olmaya katkısı vardır (Çağlak, 2005; Şahin, 2008; Çağlak Sarı, 2011; Çelik ve Şahin, 2013). Çaba gerektiren egzersizler, çocuğun duygusal yönden rahatlamasını ve kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmesini sağlar. Çocuğun bağımsızlık duygusu gelişir, kendini eğlendirecek uğraşı bulması kolaylaşır (Güven, 2005; Kale, 2007). Yetersizliği olan bireylerde de spor etkinliklerinin gelişimsel yönden olumlu etkileri olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bayazıt, Meriç, Aydın ve Seyrek (2007), eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarla yaptıkları çalışmada, eğlenceli atletizm antrenman programının çocukların psikomotor özellikleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirlemişlerdir. Brundige ve arkadaşları (1990) ile Block ve arkadaşları (2001) da, çalışmalarında benzer bulgular elde etmişlerdir (Akt.:Bayazıt vd., 2007). Bu nedenle, spor kültürünün eğitimin bir parçası olarak düşünülmesi ve çocukların

okul öncesi yıllardan itibaren spora yönlendirilmesi gerekmektedir. Ailelerin spora bakış açıları araştırılarak, eğitim programları düzenlenmelidir (Etimesgut Kaymakamlığı, 2014).

Güncellenen okul öncesi eğitim programında, hareket eğitimi ile ilgili şu bilgiler yer almaktadır (MEB, 2013):

“Hareket etkinliğinin amacı, çocukların temel hareket becerilerini geliştirerek çocuğun fiziksel, motor, bilişsel, dil, sosyal ve duygusal, gelişimine ve öz bakım becerilerine katkıda bulunmaktır. Böylece çocuğun fiziksel etkinliklere yaşam boyu katılımı da sağlanabilir. Çocukların fiziksel ve motor yeterliliklerinin, algısal motor gelişimlerinin ve hareket becerilerinin yani yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerilerinin geliştirilmesini içeren etkinliklerdir. Bu etkinlikler süresince çocukların temel hareket becerileri, beden farkındalığı, motor yeterliliği (güç, koordinasyon, hız, çabukluk) ve fiziksel yeterliliği (esneklik, kuvvet, dayanıklılık) gelişir. Örnek etkinlikler: Beden farkındalığını (bedenin omuz, bel, dirsek ve bilek gibi değişik bölümleri), alan farkındalığını (yukarı, aşağı, ön, arka, sağ, sol gibi), kuvvet, hız, çabukluk, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyonu geliştirici etkinlikler, yapılabilecek etkinlikler arasındadır. Çocukların bireysel özelliklerini dikkate alan, onları güdüleyici, benlik algılarını ve özgüvenlerini pekiştirici etkinliklere yer verilmelidir. Uygulamalarda çevre düzenlemesine, çocukların yaşlarına uygun ve temel hareket becerilerini kazandırmada etkili olacak materyaller seçilmesine özen gösterilmelidir. Etkinliklerde top, ip, tebeşir, hullahup, denge tahtası gibi yapılandırılmış materyaller gibi açık hava oyun materyallerinin kullanımına ek olarak doğanın çocuklara sunduğu farklı yapıdaki zeminler, tırmanma olanakları, denge için kullanılacak kütükler gibi materyal ve ortamlar da kullanılmalıdır. Ayrıca geleneksel/yöresel çocuk oyunlarının, açık havada oynanan sokak oyunlarının da hareket etkinlikleri kapsamına dâhil edilmesi etkinlikleri çeşitlendirecektir. Hareket etkinliği, çocukların motor gelişimlerinin desteklenmesi ve hareket becerilerinin kazandırılması amacıyla ele alınabileceği gibi geçiş etkinliği olarak da uygulanabilir. Bu durumda yapılacak çalışmalar için etkinlik planı hazırlanmasına ve bunların günlük eğitim akışına yazılmasına gerek yoktur. Etkinlikler en az 30 dakika sürmeli bu sürenin ilk 5 dakikası ısınma oyunları, 20 dakikası bir önceki uygulamanın tekrarı ve yeni temel hareket becerileri, son 5 dakikası da soğuma etkinlikleri olmalıdır. Hareket beceri etkinlikleri sınıf içinde veya açık havada, bahçede uygulanabilir.”

Beden eğitimi ve sporun belli bazı ilkeleri vardır. Bunlar; sporda dakiklik, dikkatlilik, ilgililik, iletişim, düzenlilik, saygı, arkadaşlık, yardımlaşma, tanıma, yumuşaklık, hoşgörü, ciddiyet, mertlik, güven, ortak sorumluluk, cesurluk, neşelilik ve haz alma ilkeleri olarak sıralanabilir. Bu ilkeleri, toplumun diğer alanlarına nakletmek zor değildir. Hatta toplumda beraber yaşamak için bu kural ve davranışları spor yoluyla öğrenebilmek önemlidir (Kale, 2007).

Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Model ve Yöntemleri

Öğretim modelleri, etkili bir öğrenme sağlayabilmek için öğrenme düzeyini etkileyen önemli değişkenleri ve bunlar arasındaki ilişkileri açıklamaktadır (Senemoğlu, 2009). Beden eğitimi ve spor öğretiminde taktiksel oyun yaklaşımı, spor eğitimi, bireysel ve sosyal sorumluluk, doğrudan öğretim, bireyselleştirilmiş öğretim, akran öğretimi ve işbirliğine dayalı öğretim modellerinden yaygın olarak söz edilmektedir (Demirhan, 2012).

- **Taktiksel Oyun Yaklaşımı Modeli** temelinde, öğrencilerin zihinsel olarak etkin bir şekilde oyuna katılarak fiziksel becerileri öğrenmeleri vardır ve toplumsallaşmaları önemlidir.

- **Spor Eğitimi Modelinin** ana hedefi, becerili, bilgili ve istekli spor insanları yetiştirmektir. Becerili ve bilgili spor insanı, oyuna katılabilmek için gerekli becerileri sergiler, oyunun kurallarını anlar ve değer verir, oyun/spor içindeki iyi ve kötü uygulamaları ayırt eder, spor kültürünü koruyacak ve geliştirecek şekilde davranır.
- **Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modelinde** temel amaç, bireylerin kendileri ve diğerleri için sorumluluk almalarını öğrenmeleri için fırsatlar sunmaktır.
- **Doğrudan Öğretim Modeli**, öğretmen merkezli ve iyi organize edilmiş çok sayıda fikir ve kavramla dolu kaynaklar ile öğrencileri donatmayı temel alır. Modele göre her birey, eğer kendisine öğretilirse belirli bir alanda en iyi şekilde öğrenebilir.
- **Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli**, insanların öğrenme hızlarının farklı olduğunu, bu nedenle bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini savunur.
- **Akran Öğretimi Modelinin** temel ilkesi “ben sana öğreteyim, sen de bana öğret”dir. Yaşamda birçok bilgi akranlardan öğrenilmektedir ve daha kalıcıdır.
- **İşbirliğine Dayalı Öğretim Modeli**, öğrencilerin ortak bir amaç doğrultusunda küçük gruplar halinde çalışarak birbirlerinin öğrenmelerine yardım etmesi temeline dayanır.

Temel spor becerilerinin öğretiminde komut, alıştırma, eşli/işbirliğine dayalı, kendini değerlendirme/denetleme, katılım, yönlendirilmiş buluş ve problem çözme yöntemleri kullanılmaktadır (Demirhan, 2012; MEB, 2006).

- **Komutla öğretimde** öğretmen, bilgi ve becerileri hazır olarak öğrencilere aktarır, öğrencilere ilgili komutları vererek hareketi gösterir.
- **Alıştırma ile öğretimde** temel amaç, konu öğrencilere aktarıldıktan sonra öğrencilere olabildiğince çok alıştırma yapma fırsatı sağlamaktır.
- **İşbirliği/eşli çalışmada**, öğrenciler eşleşerek çalışma yaparlar ve her eş bir görevi yerine getirir.
- **Kendini değerlendirme/denetlemede**, öğrenciler öğretmenin belirlediği ölçütlere göre, yaptıkları hareketleri değerlendirerek kendi performansları ile ilgili karara varırlar.
- **Katılımla öğretimde**, öğrenciler açık bir şekilde öğretme-öğrenme sürecine katılırlar.
- **Yönlendirilmiş buluş** yoluyla öğretimde, öğrencinin merakını uyandıracak bir belirsizlik durumu yaratılır. Öğretmen sorularla öğrenciye doğru cevabı buldurur. Farklı bağlantılar kurarak problemin çözümüne ulaşması için rehberlik eder.
- **Problem çözme**, üst düzey zihinsel etkinliklerin kazanılması için belirlenen bir problemin, karşılıklı görüşler belirtilmek suretiyle çözülmesi esasına dayanır.

Yukarıda sıralanan öğretim yöntemleri yanında sunuş yoluyla öğretim, düz anlatım, soru-cevap, tartışma, örnek olay, mikro öğretim, gösterip yaptırma, grup çalışması, örnek olay gibi yöntem ve teknikleri kullanmak mümkündür (MEB, 2006). Temel hareket becerileri geliştirilirken kullanılan yöntem ve araçların çeşitliliği, hareket örüntülerinin niteliğini arttırabilir. Standart öğretimlerin dışına çıkılarak çocukların farklı bakış açıları ve yaratıcı yaklaşımların kazanmaları sağlanabilir. Bu kazanımlar özellikle öğrenci merkezli yaklaşım ve yöntemlerle daha iyi düzeye çıkarılabilir (Soytürk, 2007).

Beden Eğitiminde Kullanılan Temel Etkinlikler

Çocuklar hareketleri öğrenmek için çok isteklidirler ve bunları denedikçe sevinç duyarlar. Fiziksel kontrollerini sağladıkça da kendilerini başarılı bularak güven duyarlar. Oynamak ve becerilerini geliştirmek için dışarıdan sebeplere ihtiyaçları yoktur. Çünkü çocuklarda bunun için gereken motivasyon vardır. Bu yüzden çocuklara spor uygulamaları düzenlenirken fiziksel becerilerini öğrenebilecekleri uygun ortamlar oluşturulmalı, kesinlikle üst düzeyde sportif performans için zorlanmamalıdır (Karaman vd., 2012).

Beden eğitimi çalışmalarında etkinlikler dört aşamada yaptırılabilir. İlk iki aşama ısınma hareketleridir. Üçüncü aşamada becerilerin kazandırılması, dördüncü aşamada etkinliğin neşeli biçimde bitirilmesi amaçlanır. Yaklaşık 30-45 dakikalık bir uygulama şu şekilde planlanabilir (Güven, 2005; Özer ve Özer, 2012):

- **Harekete sürükleyici etkinlikler (Isınma hareketleri):** Yaklaşık 5 dakika süre ile değişik tempolarda yürüme, koşma, sıçrama gibi hoşça giden aktivitelerdir.
- **İşlevsel egzersizler (Isınma hareketleri):** Yaklaşık 10 dakika süre ile eklemleri hareket ettirme, kasları güçlendirme ve esneklik kazandırma için yaptırılan hareketlerdir. Bel, kalça, eller, kollar, omuz, bacak, diz ve ayak bilekleri çalıştırılır.
- **Grup etkinlikleri:** Yaklaşık 25 dakika süren, uygulamanın en önemli aşamasıdır. Çocukların yaşı ve gelişim düzeyine uygun olarak beden eğitiminin jimnastik, atletizm, voleybol ile ilgili uygulamalar yaptırılabilir. Minder, ip, top, çember vb. alet istasyonları kurulabilir. Gelişimi ileri düzeyde olan çocuklar diğerlerine yardımcı olabilirler.
- **Bütün sınıf etkinlikleri:** Yaklaşık 5 dakika süre ile bütün sınıf birlikte düşünülerek öğretim planlanır. Müzikli oyunlar oynanabilir, serbest hareketler yaptırılabilir.

Altı yaşın altındaki çocuklarda oyun ağırlıklı aktiviteler ön planda olmalıdır. Düzenli egzersizlerde koşma, atma, atlama, zıplama gibi temel hareket becerilerinin yer aldığı ve bütün vücut hareketlerini içine alan, büyük kas gruplarını çalıştıran aktivitelere ağırlık verilmelidir. Yüzme ve su alıştırmaları, bu yaş grubu çocuklar için uygun aktivitelerdir. Hareket eden cisimleri izleme, hızı kontrol etme gibi beceriler 6-7 yaşına kadar olgunlaşmadığı için, toplu sporlarda hareket eden topu izleme, yakalama ve vurmada güçlük çekebilirler. Duruş ve denge tam olarak gelişmediğinden, gövde kontrolü gerektiren sporlar uygun olmayabilir. Çocukların okul öncesi dönemde yaratıcılıklarını ve araştırma isteklerini geliştirici oyunlarla, basit figürlü ritmik hareketler ve dans aktivitelerine katılımları desteklenmelidir (Çağlak Sarı, 2011). Oyun materyalleri, çocukların gelişimlerini desteklemeye yönelik kullanılabilir. Çocuklar için çeşitli kalınlıkta ve uzunlukta ipler, çeşitli büyüklükte, yumuşaklıkta ve ağırlıkta toplar, minderler, çemberler, tırmanma merdiveni, yürüme ve koşma plakaları, bisiklet, kukalar, kurdele ve ponponlar, raketler ve potalar kullanılabilir (Altınkök, 2006; Şahin, 2008).

Beden Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Beden eğitimi ve temel hareket eğitiminde eğitimcinin özellikle bazı noktalara dikkat etmesi gerekmektedir. Beden eğitimi çalışmalarına başlamadan önce çocukların sağlık kontrolünden geçirilmesi gereklidir. Yapılacak hareketler çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak seçilmeli, gelişimleri değerlendirilmeli ve belirli aralıklarla izlenmelidir. İlk etkinliklerin oyun düzeyinde olması daha sonra kurallı hareketlere geçilmesi, hareketlerin basitten zora doğru

sıralanması, kuvvet gerektiren, zorlayıcı, karmaşık kuralları olan hareketlerden kaçınılması gerekmektedir. Hareketler sırasında tef, davul gibi ritm araçları ve müzikten yararlanılabilir. Taklidi hareketler ve dramatizasyona yer verilebilir (Güven, 2005).

Çocuklar hareketler sırasında esnek, yumuşak ve terletmeyen giysiler giymelidirler. Spor ayakkabısı kullanılabilir, bazen çıplak ayak ile de hareket yaptırılabilir. Eğitimci, hareketler sırasında açıklama yaparak model olmalı, çalışmalarda müzikli oyunlara ve eşli hareketler gibi grup etkinliklerine yer vermelidir. Oturma, sırayla yürüme, koşma, eşli veya grup şeklinde çalışma gibi etkinliklere yer verilerek sosyal gelişim desteklenmelidir. Hareketlerin sonunda ise “güzel”, “iyi yaptın”, “aferin” gibi sözel ödüller; kucaklama ve gülümseme gibi duygusal ödüller kullanılmalıdır. Çocuklar hareketleri yapmaya zorlanmamalı ve tehdit edilmemelidir. Eğitimci hareketleri yaptırırken, sıcak ve arkadaşça bir hava oluşturmalıdır. Çocuklar hareketleri tam olarak öğrendikten sonra bunları birleştirerek yeni hareketler üretmelerine fırsat vermelidir. Hareketler sırasında çocukların vücut parçalarının isimlerini ve bazı kavramları öğrenmeleri için ilgili sözcükler sık sık kullanılmalı, çocukların yaparak öğrenmeleri sağlanmalıdır. Çocukların özellikleri ailelerine aktarılmalı ve gerekli yönlendirmede bulunulmalıdır (Güven, 2005; Özer ve Özer, 2012).

Çocuk için en iyi egzersiz, çocuğun düzenli olarak yaptığı bir tanesidir. Çocuk yürüme, futbol, ip atlama, sıçrama gibi eğlendiren ve güvenli yapılan tüm aktivitelere katılabilir (Baltacı, 2008). Çocukların fiziksel aktivite saatleri, mümkün olduğu kadar oyun ortamında gerçekleşmelidir. Oyun ortamı çocuğun ihtiyaç duyduğu bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişime fırsat olarak görülmektedir. Genellikle çocukların dikkati çabuk dağılabildiğinden oyun içinde yapılan hareketler uzun süreli olmamalı, çeşitlilik içermeli ve çeşitli materyallerle desteklenmelidir (Çelik ve Şahin, 2013). Ayrıca aktiviteler, tüm vücudun çalıştırılmasına yardımcı olmalıdır. Çocukla birlikte yetişkinler de spora aktif katılımında bulunmalıdırlar. Spor aktiviteler, uygun zamanda ve yeterli sayıda egzersizlerle yürütülmeli, tehlike oluşturabilecek malzemeler kullanmaktan kaçınılmalıdır (Şahin, 2008). Eğitimci, çocukların lideri olarak kendi üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmelidir. Her çocuğun kişisel ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalı, yaş grubuna göre farklı becerilere yönlendirilmelidir. Her çocuk kendi ritmine göre çalışmalıdır. Çocuklar başarılı olacak şekilde eğitime alınmalı, gözlem yetenekleri geliştirilmeli, diğer insanlarla ilişki kurmasına yardım edilmelidir (Çağlak Sarı, 2011; Özer ve Özer, 2012).

Sonuç

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, çocukların tüm gelişim alanlarına olumlu katkısı olduğu görülmektedir. Özellikle çocuğun gittikçe genişleyen sosyal çevreyle ilişkilerini yönlendirmede, sosyal becerilerini geliştirmede beden eğitimi ve spor etkinliklerinden yararlanılabilir. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocukların hareket gereksinimlerini karşılayarak onlara aktif bir yaşam fırsatı sunmaktadır.

Çocukların okul öncesi dönemde birçok motor aktiviteleri desteklense de, hareket potansiyelini keşfetmeye ve bu potansiyeli geliştirmeye, bedenleri hakkında bilgi sahibi olmaya gereksinimleri vardır. Bu konuda, öncelikle ailelere görev düşmektedir. Ailelerin çocuğa hareket edebileceği ortamlar sunmaları, çocuklarını hareketsizliğe sürükleyen durumlardan uzaklaştırıcı tedbirleri alarak destek olmaları gerekmektedir.

Ülkemiz Milli Eğitim politikası olarak okul öncesi eğitimde, çocukların hareket becerilerinin desteklenmesine önem verildiği görülmektedir. Fakat uygulamada, okul öncesi eğitim kurumlarında yönetici ve özellikle de okul öncesi sınıf öğretmenlerinin konuyla ilgili tutumları önem arz etmektedir. Öğretmenlerin okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin uygulanması konusunda hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimleri, sınıflarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin uygulanmasında etkili olacaktır. Bu aktivitelerin, çocuğun hedeflenen hemen tüm gelişim alanlarına katkı sağlaması yanında, ülkemizde sporun gelişmesi uzak hedefine de katkı sağlayacağı kaçınılmazdır.

KAYNAKLAR

- Altınkök M (2006). Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren özel beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisinin araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baltacı G (2008). Çocuk ve Spor, Sağlık Bakanlığı Yayın no:730. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bayazıt, B, Meriç B, Adın M, Seyrek, E (2007). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda eğlenceli atletizm antrenman programının psikomotor özelliklere etkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, V(4): 173-176.
- Çağlak S (2005). Okul öncesi dönemde hareket gelişimi ve eğitimi, Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar 1 (Yay. Haz.: M. Sevinç), İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Çağlak Sarı S (2011). Okul öncesi çocuk ve hareket eğitimi (Ed.:M. Ormanlıoğlu Uluğ ve G. Karadeniz), Okul Öncesi Çocuk ve..., Ankara:Nobel Yayınları.
- Çelik A, Şahin M (2013). Spor ve çocuk gelişimi, The Journal of Academic Social Science Studies JASSS-International Journal of Social Science, 6(1): 467-478.
- Demirhan G (2012). Spor pedagojisi, Spor Bilimlerine Giriş (Ed.: H.Ertan), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları no:2509.
- Draper C E, Achmat M, Forbes J, Lambert E V (2012). Impact of a community-based programme for motor development on gross motor skills and cognitive function in preschool children from disadvantaged settings, Early Child Development and Care, 182(1): 137-152. [Erişim: <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2010.547250>].
- Duman G (2014) Hareket eğitimine giriş, Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi (Ed.: Duman G), Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim-6, Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Etimesgut Kaymakamlığı (2014). Etimesgut'ta Beden Eğitimi ve Spor Kültürü'nün Geliştirilmesi Çalıştayı Sonuç Raporu, Ankara:Anı Grup Matbaacılık Yayın.
- Güven N M (2005). Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi (4.baskı), Ankara: Kök Yayıncılık.
- Heper E (2012). Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi, Spor Bilimlerine Giriş (Ed.: Ertan H), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları no:2509.

- Kale R (2007). İlköğretimde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Karaman Ç, Son M, Bayazıt B, Dinçer Ö, Çolak E (2012). Spor yapan ve yapmayan 10-12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısının incelenmesi, I.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi: 431-438, 12-15 Nisan, Kemer/Antalya.
- Kırımoğlu H, Filazoğlu Çokluk G, Yıldırım Y (2013). Evaluation of self-esteem of the children and adolescents in terms of participation in sports, Niğde üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (3), 248-259.
- Kotan Ç, Yaman Ç (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarla ili örneği), Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 49-58.
- MEB (2006). Temel Spor Eğitimi Öğretim Programı 9.Sınıf, Ankara: T.C.Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü.
- MEB (2013). Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Okul Öncesi Eğitim Programı, <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/ooproram.pdf>
- Özer D S, Özer K, (2012). Çocuklarda motor gelişim (7.baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Saka T, Yıldız Y, Tekbaş Ö F, Aydın T (2008). Genç erkeklerde spor okulu eğitim programının bazı antropometrik ve fonksiyonel testler üzerine etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1):1-8.
- Senemoğlu N (2009). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi.
- Soytürk M (2007). 9-11 yaş grubu çocukların temel hareket becerilerinin örüntüleşmesinde yaratıcı dramının etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin S (2008). Çocuk ve spor, Beni Tanıyor Musun? Trabzon Valiliği Kültür Yayınları, Trabzon: Düzey Matbaacılık.
- Şarvan Cengiz Ş, Pulur A (2008). 12 haftalık futbol eğitiminin 8-10 yaş grubu çocukların bedensel-kinestetik ve müzik zeka gelişimi üzerine etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 165-173.
- Şimşek S (1998). İlköğretim 8.sınıf beden eğitimi dersinin öğrencilerin psikomotor gelişimine katkısı konusunda beden eğitimi öğretmenleri ve öğrencilerinin görüşleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tozoğlu E, Bayraktar, G, Aka S T, Tatlısu B (2014). Studying the effects of sporting habits on the self-esteem of disabled individuals, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 233-241.
- Tepeli K (2010b). Motor (hareket) gelişim, (Ed.:E.Deniz) Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (2.baskı), Ankara: Maya Akademi.
- Tüfekçioğlu E (2008). Okul öncesi 4-6 yaş çocuklarında algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2). Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>