

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE OYUNLARIN VE HAREKET EĞİTİMİNİN MOTOR GELİŞİM ÜZERİNE ETKİLERİ

THE EFFECT OF GAME AND MOTION EDUCATION MOTOR DEVELOPMENT IN PRE-SCHOOL CHILDREN

¹Sabahat YİYİT

²Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenliği Bölümü, Burdur, Türkiye
*sabahatvigit8@gmail.com

ÖZET

Okul öncesi dönem çocuk gelişiminin hızlı olduğu bir dönem olarak bilinmektedir. Bu dönemde çocuklar fiziksel, zihinsel, bilişsel, motorsal ve biyolojik açıdan hızlı gelişim göstermektedirler. Bu dönemde çocuk gelişiminin desteklenmesi için bazı etkinliklere katılmaları oldukça önemlidir. Bu etkinliklerden birisi de hareket eğitimidir. Yapılan araştırmalar okul öncesi dönemde hareket eğitiminin motor gelişimi desteklediğini ortaya koymaktadır. Yapılan bu araştırmada da okul öncesi dönemde hareket eğitiminin motor gelişim üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Oyun, hareket eğitimi, motor gelişim

ABSTRACT

Preschool period is known as a period when child development is fast. In this period, children develop rapidly in physical, mental, cognitive, motoristic and biological aspects. In this period it is very important to participate in some activities to support child development. One of these activities is movement training. Research shows that motion training supports motor development in preschool period. In this research, it is aimed to evaluate the effects of movement training on motor development in preschool period.

Keywords: Play, movement training, motor development

JEL CODE: L83

GİRİŞ

İnsan hayatında hareketler doğum öncesi dönemde başlamaktadır. Doğum öncesi anne karnında bebeğin yaptığı ilk hareketler refleksif hareketler olarak tanımlanmaktadır. Bu hareketler her ne kadar istemsiz yapıyor olsa da, motor hareketlerin temelini oluştururlar. Doğumdan itibaren ilk iki yıl içerisinde bebeklerin istemli olarak yaptıkları primitif (ilkel) hareketler ortaya çıkmaktadır. İlkel hareketler bebeklerin ilerleyen yaşlarında kullanacakları istemli hareketlerin temel formlarını oluştururlar. İlkel hareketler genel olarak baş, boyun ve gövde kaslarını kontrol etme, uzanma, kavrama ve bırakma, emekleme ve yürüme gibi lokomotor hareketlerden meydana gelirler. Bebeklerde temel hareket becerilerinin uygulanması 3-4 yaşlarında görülmeye başlanır (Mengütay, 1999).

Temel hareket döneminde çocuklar koşma, atlama, fırlatma, yakalama, topa ayakla vurma gibi birçok motor hareket becerisini geliştirmeye çalışırlar. Başta aileler olmak üzere birçok eğitimci çocuklarda söz konusu temel hareket becerilerinin otomatik olarak geliştiğini düşünürler. Ancak çocukların büyük bir çoğunluğu için bu düşünce doğru değildir. Bu nedenle çocukların temel hareket becerilerinin desteklenmesi için mutlaka hareket gelişimini destekleyen çalışmalar uygulanmalıdır. Bununla beraber erken çocukluk döneminde uygulanacak olan hareket eğitiminde, motor aktivite seçiminde çocuğun yaşı değil, gelişim özelliği göz önünde bulundurulmalıdır (Özer & Özer, 2002).

Çocuklarda iki yaşından itibaren gelişmeye başlayan temel hareketler, ilk olarak kaba bir biçimde uygulanmaya başlanır. Bu aşama başlangıç evresi olarak adlandırılmakla beraber, bu dönemde çocuklar hareketleri anlama ve deneme yoluna giderler. Temel hareketler döneminin ikinci aşaması ilk evre olarak adlandırılır. Bu dönemde çocuklar hareketleri daha uyumlu ve kontrollü yapmaya başlarlar. Temel hareketleri öğrenme ve uygulama sürecinin en son aşaması olgunlaşma evresidir. Bu dönemde çocuklar temel hareketleri mekanik açıdan etkili, kontrollü ve daha uyumlu bir biçimde gerçekleştirirler. Çocuklarda temel hareket becerilerinin gelişiminde önemli rol oynayan bu evreler 2 yaşından okul döneminin ilk yıllarına kadar devam eder (Muratlı, 2007).

Motor gelişim genel olarak kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi özelliklerin gelişimini ifade etmektedir. Motor becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Mengütay, 1999). Motor gelişimi etkileyen en önemli unsurların başında olgunlaşma gelmektedir. Özellikle çocuklarda psikomotor gelişim olgunlaşmaya bağlı olarak gelişmektedir. Örneğin bebeklerin beden ağırlıklarını rahat taşıyabilmeleri için öncelikle bacaklarının yeterince kuvvetlenmiş olması gerekir. Bu nedenle motor hareket öğretiminde çocuk hazır olmadan verilecek uğraşı ve çabanın hiçbir önemi yoktur (Hasırcı ve ark., 2009). Bunun yanında yaşlarına ve gelişim dönemlerine uygun fiziksel aktivite ve oyun çalışmaları ile çocukların motor gelişim süreçleri desteklenebilir.

Oyunun Motor Gelişime Etkisi

Okul öncesi dönemde oyun etkinliklerinin eğitim ortamında kullanılmasının çocukların çok yönlü gelişimlerine katkı sağladığı bilinmektedir. Bu kapsamda okul öncesi dönemde uygulanan oyun etkinliklerinin birer eğitim aracı olduğu söylenebilir (Ulutaş, 2011). Ayrıca oyun temelli eğitim faaliyetleri, çocukların fiziksel gelişimlerini destekleyen planlı çalışmalar bütünüdür. Oyun sayesinde çocuklar yetişkinlik yıllarında yapacakları temel becerileri öğrenme ve pekiştirme fırsatı bulurlar (Ayan & Memiş, 2012).

Erken çocukluk döneminde hareket becerilerinin algılama ve bütünlemede meydana gelebilecek bozukluklar hareket gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla bu dönemde bulunan çocuklarda uyarıcıların doğru algılanması, duyuşsal motor bilgilerin bütünleştirilmesi ve kas-sinir koordinasyonunun sağlanması hareket gelişimi açısından önemli bir konudur (Özer & Özer, 2002). Bu bağlamda çocuklara yönelik oyun etkinlikleri çocuklar için önemli bir öğrenme ortamı oluşturmaktadır. Bu öğrenme ortamı çocukların zihinsel ve ruhsal gelişimlerinin yanında fiziksel ve motor gelişimlerine de olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığı zaman oyunların, çocukların gelişimlerine önemli katkılar sağlayan bir olgu olarak ele alınması gerekir. Hayatın ilk yıllarında bebeklerin oyunu, kendi vücut hatları ve çevrelerindeki nesnelere ekseninde toplanır. Oyun sayesinde bebek kendisini tanıır ve insan hayatındaki bu ilk oyun formları psiko-motor gelişimin desteklenmesinde önemli rol oynar. Okul öncesi dönemde ise çocuklar genellikle belirli oyun malzemeleri kullanarak oyun oynamayı, bunun yanında koşma, sıçrama, fırlatma ve yakalama gibi aktiviteleri sevmektedirler (Mengütay, 2005). Çocukların hayatlarındaki en renkli dönemlerden birisi olan oyun dönemi (Güven, 2006) ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda oyun etkinliklerine katılımın motor gelişimi desteklediği tespit edilmiştir (Aytekin, 2001).

Günümüzde çocukların oyun alışkanlıkları bilgisayar oyunlarından ibaret bir hale gelmiştir. Bu durum çocukların fiziksel ve motorsal gelişimlerini destekleyecek çocuk oyunlarından ayrı yaşamalarına neden olmaktadır. Günümüz çocuklarının içinde buldukları bu koşullar çocukların hem fiziksel ve motorsal gelişimlerini kısıtlamakta hem de çocuklarda başta obezite olmak üzere hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan çeşitli sağlık sorunlarına yol

açmaktadır. Bu nedenle özellikle erken çocukluk döneminde çocukların fiziksel efor harcayarak oynayabilecekleri çeşitli eğitsel oyunlara yönlendirilmesi büyük bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kerkez (2006), erken çocukluk döneminde çevresel koşullara bağlı olarak fiziksel ve motor gelişim de görülebilecek duraklama veya gecikmelerin iyi tespit edilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca okul öncesi dönemde bulunan çocuklara yönelik uygulanabilecek başarılı oyun ve hareket programlarının motor gelişime katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Okul öncesi erkek çocukluk döneminde bulunan çocukların gelişimlerinin desteklenmesi amacıyla uygulanacak olan oyun etkinliklerinde oyun alanının temiz olmasına ve çocukların oynayabilecekleri türde oyun araçlarının kullanılmasına özen gösterilmelidir. Bunların yanında, özellikle okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanacak oyun etkinliklerinde uzman öğretmenlerin görevlendirilmesine önem verilmelidir (Aytekin, 2001).

Hareket Eğitiminin Motor Gelişime Etkisi

Günlük hayatın sürdürülmesi için gerekli olan temel motor becerilerin başında gelen kuvvet, sürat ve dayanıklılık yeteneğinin geliştirilmesi gerek okul öncesi gerekse de ilköğretim döneminde uygulanan beden eğitimi derslerinin de temel amaçları içerisinde yer almaktadır (Günsel, 2004). Bunun yanında okul öncesi dönemde bulunan çocuklara yönelik hareket eğitiminde uygulanacak aktiviteler çocukların büyük kas gruplarına ve lokomotor hareketlerine yönelik olmalıdır (Timmons ve ark., 2007).

Erken çocukluk döneminde bulunan çocukların en belirgin özelliklerinin başında hareketli olmaları gelmektedir. Hareket etmek aynı zamanda çocuğun diğer gelişim alanlarına da katkı sağladığı için, erken çocukluk döneminde hareket eğitiminin bulunmaması çocuklar için oldukça önemli bir eksikliklerdir. Erken çocukluk döneminde uygulanacak olan hareket eğitimi çocukların temel hareket becerilerinin gelişimine, küçük ve büyük kas koordinasyonunun pekiştirilmesine, fiziksel uygunluğun geliştirilmesine, bedenin farkında olma yeteneğinin artırılmasına ve yaşam boyu spor yapmanın temelini oluşturulmasına katkı sağlamaktadır (Özer & Özer, 2002). Yapılan araştırmalarda da okul öncesi dönemde bulunan çocuklara uygulanan uygun hareket eğitim programlarının motor gelişimi desteklediği tespit edilmiştir (Kırıcı, 2008; Çelebi, 2010). Ayrıca fiziksel aktiviteye daha fazla katılan çocukların motor gelişimlerinin diğer çocuklara kıyasla daha kolay ve daha iyi olduğu belirtilmiştir (Williams ve ark., 2008).

Hareketlerin öğrenilmesinde organizma tarafından ayarlanabilen bir sistem mevcuttur. Buna göre bir hareket çok tekrar edilirse söz konusu hareket daha çabuk öğrenilir (Sayın, 2011). Bu durum özellikle gelişimin hızlı olduğu erken çocukluk döneminde motor gelişimin desteklenmesi için bazı motorsal hareketlerin (atlama, atma, sıçrama, itme, çekme, vurma vb.) sık sık tekrar edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Tüfekçioğlu (2008) tarafından yapılan araştırmada, okul öncesi dönemin hareket becerilerinin geliştirilebileceği ve kalıcı hale getirileceği en önemli dönem olduğu vurgulanmıştır. Bunun temel nedeni olarak çocukların bu dönemde tüm yaşama yön verebilecek bir gelişim dönemi içerisinde olmaları ve duyarlı yaş dönemlerinde uygulanan uygun hareket eğitim programlarının çocukların gelişimlerine katkı sağlaması gösterilmiştir.

Sonuç olarak, çocukların çok yönlü gelişimlerine katkı sağlayan hareket eğitimi ve oyun etkinliklerinin erken çocukluk döneminde motor gelişimin desteklenmesinde önemli bir role sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu kapsamda okul öncesi eğitim kurumlarında çocuklara yönelik oyun ve hareket eğitimi etkinliklerinin artırılması, ailelerin çocuklarını oyun ve

hareket eğitimlerine yönlendirme konularında bilinçlendirilesi, daha fazla çocuğun okul öncesi dönemde oyun ve hareket eğitimlerine katılmaları için gerekli çalışmaların yapılması sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ayan, S., & Memiş, U.A. (2012). Erken çocukluk döneminde oyun. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 143-149.
- Aytekin, H. (2001). *Okul öncesi eğitim programları içinde oyunun çocuğun gelişimine olan etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Çelebi, B. (2010). *Hareket eğitiminin okul öncesi eğitim kurumlarındaki 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.
- Demirci, A. (2006). *İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları*. Değişim Yayınları. İstanbul.
- Günsel, A.M. (2004). *İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Hasırcı, S., Sevimli, D., & Durusoy, E.A. (2009). *Gelişim ve öğrenme*. Adana: Nobel kitabevi.
- James, K. (2010). Sensori-motor experience leads to changes in visual processing in the developing brain. *Developmental Science*, 13, 279-288.
- Kerkez, F. (2006). *Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin araştırılması*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Kırcı, H.M. (2008). *Okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.
- Mengütay, S. (1999). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor*. Ankara: Tutibay Yayınları.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D.S., & Özer, M.K. (2002). *Çocuklarda motor gelişim*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve beceri öğretimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Timmons, B.W., Naylor, P.J., & Preiffer, K.A. (2007). Physical activity for preschool children-how much and How? *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 32, 122-134.
- Trawick-Smith, J. W. (2014). *Early childhood development: A multicultural perspective*. 6. Edition. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education Inc.
- Tüfekçioğlu, E. (2008). Okul Öncesi 4-6 Yaş Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge ve Çabukluk Üzerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-11.
- Ulutaş, A. (2011). Okul öncesi dönemde drama ve oyunun önemi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 232-242.
- Williams, H.G., Pfeiffer, K.A., O'Neil, J.R., Dowda, M., McIver, K.L., Brown, W.H., & Pate, R.R. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16, 1421-1426.

<https://www.cliffsnotes.com/study-guides/psychology/development-psychology/physical-cognitive-development-age-26/physical-development-age-26>

Erişim tarihi:

10.03.2016.

<https://www.livestrong.com/article/179169-why-is-it-important-to-develop-gross-motor-skills-in-preschool-children/> Erişim tarihi: 10.03.2016.

<https://www.virtuallabschool.org/preschool/physical-development/lesson-1> Erişim tarihi: 10.03.2016.

EXTENDED ABSTRACT

Motor skills are physical capacities or abilities. Gross motor skills, which include running, jumping, skipping, throwing, hopping, turning, balancing, and dancing, involve the use of large bodily movements. Fine motor skills, which include writing, drawing and tying shoelaces, involve the use of small bodily movements. Both fine and gross motor skills develop and are refined during early childhood; however, fine motor skills develop more slowly in preschoolers. If you compare the running abilities of a 2-year-old and a 6-year-old, for example, you may notice the limited running skills of the 2-year-old. But the differences are even more striking when comparing a 2 and 6 years who are tying shoelaces. The 2-year-old has difficulty grasping the concept before ever completing or attempting the task (www.cliffsnotes.com).

With each new milestone, children body reaches the physical ability to perform certain tasks. For example, by age 3 to 4, a child should be able to kick, catch a ball after it bounces and throw overhand and according to the American Academy of Pediatrics. Just because children body is ready doesn't mean he automatically masters the skill, though. Promoting gross motor development gives pre-school children practice at those large muscle movements. Pre-school children becomes better able to perform the physical tasks that are expected based on his age. Since gross motor skills involve large movements of the body, developing these skills means pre-school children are moving around and getting exercise. Getting him hooked on physical activity at an early age means children more likely to be an active adult, which means a healthier body as he gets older. In the meantime, active pre-school children who engages their whole body strengthens his bones and muscles (www.livestrong.com).

According to Trawick-Smith (2014), physical development in pre-school children refers to the advancements and refinements of motor skills, or, in other words, children's abilities to use and control their bodies. These advancements are evident in gross- and fine-motor skills, and they are essential to children's overall wellness and health. Gross- motor skills and fine-motor skills are supported by advancements in perception, or the ways in which children use their senses to experience the world around them. Examples of such skills include stringing beads, scribbling, drawing and cutting. Fine-motor skills enable children to perform a variety of self-help tasks, such as using utensils and dressing themselves. There is a great deal of variation in the development of pre-school children fine-motor skills (www.virtuallabschool.org).

According to James (2010), physical activity and motion education are critical for young children's development. Considering that preschool children learn best when they are actively engaged in their environments, it is essential that we provide them with ample opportunities to explore the environments by touching, experimenting, moving and manipulating different toys, objects, and materials. Studies indicate that physical activity and motion education in children is linked to brain growth and development. One study that explored body and brain connections found that preschoolers' motor-play activities activate visual brain centers (www.virtuallabschool.org).

Research on basic movement development in children has emerged in the 1960s. In this period, researchers used scales to determine the relationship between age and movement development in children. Cratty and Martin have revealed an age-related relationship between some manic and perceptual abilities of a total of 365 children in the 4-12 age group. Williams,

in children ages 3-6, examined changes in movement that progressed as age progressed. Sinclair studied movement development in children aged 2-6 years. At the end of his research, he stated that movement is a developing feature in early childhood. These researches related to the development of movement in children have failed to provide answers to all the questions related to movement development in children other than their knowledge (Mengütay, 2005). For this reason, children in the 4-6 age group should be involved in the mobility training. These games, besides supporting movement education, should be the kind that satisfies the psychological needs of the child, develops their imagination and supports social structures (Demirci, 2006).

The basic rules of movement training are listed below (Muratlı, 2007);

- Regular funding is required for the development and maintenance of children's heart health, flexibility and strength levels.
- Class organizations should be organized in such a way as to prioritize the participation and personal success of children.
- Provide opportunities for the child to regularly improve muscle development.
- Motion education should be held on the frontline of an active life idea which should be important and sustained in the life of the child.
- Curriculum, tools, equipment and facilities should support the child's participation.
- Special movement training exercises should be applied to children who are not trained to move due to physical obstacles.
- Each individual (eg, obese children) participating in movement training with their individual needs should work with the appropriate group to achieve their goals for activities.
- Exercises should be included to achieve the objectives in the curriculum.
- Special programs should be prepared for children who have been tested in certain skills and found to be below the desired standards, and for children with disabilities in the legal sense.