

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE HAREKET EĞİTİMİNİN İÇERİĞİNE YÖNELİK BİR DEĞERLENDİRME

AN EVALUATION ABOUT THE CONTENT OF MOVEMENT EDUCATION IN PRESCHOOL PERIOD

¹Mehmet TOKGÖZ^{i*}, ¹Ahmet Ali KARACAⁱⁱ

¹ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Burdur, Türkiye

*e-mail: mtokgoz@mehmetakif.edu.tr

ÖZET

Okul öncesi dönemde büyüme ve gelişmeyi etkileyen birçok unsur bulunmakta olup, büyüme ve gelişmeyi etkileyen unsurlar içerisinde hareket eğitiminin büyük bir önemi bulunmaktadır. Özellikle okul öncesi dönemde psiko-motor gelişimin desteklenmesinde hareket eğitiminin önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Ancak literatürde okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine ilişkin yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine ilişkin bilgilere yer verilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada derleme çalışmalarda sıklıkla kullanılan “belgesel kaynak araştırması” modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikli olarak konuya ilişkin literatür taraması yapılmış, elde edilen bilgiler ışığında okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine ilişkin bilgiler tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Okul öncesi dönem, büyüme ve gelişme, hareket eğitimi

ABSTRACT

There are various factors affecting growth and development in preschool period, movement education has an important place among the factors affecting growth and development in preschool. It is indicated that movement education has an enormous effect on the support of psychomotor development especially in preschool. Yet in literature the study on the content of movement education in preschool period is considerably restricted. Thus, the study was goaled to give information about the content of movement education in preschool. "Documentary resource research" which is commonly used in editing studies was utilized in the study. In this content, literature search was practised for the first time, in the light of data obtained the argument of content in movement education in preschool period was done.

Keywords: Preschool, growth and development, movement education

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Okul öncesi dönem, gelişim ve temel hareket becerilerin kazanılmasında kritik bir dönem olarak bilinmektedir. Çocuklarda temel hareket becerilerinin kazanılmasında büyüme ve gelişmenin önemli etkileri bulunmaktadır. Bununla birlikte 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 ve spor etkinlikleri gelmektedir. Oysa çocuklarda yürüme, koşma, sıçrama gibi temel hareketler yanında bükülmek, eğilmek ya da elle bir nesneyi fırlatmak gibi becerilerin erken yıllardan itibaren desteklenmesi diğer gelişim alanlarını da doğrudan etkilediği için büyük önem arz etmektedir (Özyürek ve ark., 2015). Şentürk, Yılmaz & Gönener'e (2015) göre, okul öncesi dönemde çocukların motor performanslarının gelişmesi ve bir sonraki döneme hazırlıklı girebilmeleri açısından yaş grubunun özelliklerine uygun, planlı ve düzenli, uzman denetiminde uygulanan aktivitelere katılmaları, yeterli miktarda deneme ve uygulama fırsatı

ⁱArş. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ⁱⁱÖğr. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

verilmesi, değişik oyunlar ve eğlendirici ekipmanlarla hareketin sevdirmesi önem arz etmektedir.

Hekim'e (2014) göre, günümüz çocukları fiziksel olarak hareketli olabilecekleri oyunlardan ziyade bilgisayar veya diğer teknolojik aletlerin sunduğu sanal oyunlarla büyümektedirler. Bu durum çocuklarda bedensel açıdan hareket azlığına neden olmaktadır. Çocuklarda hareket azlığı başta çağımızın hastalığı kabul edilen çocukluk çağı obezitesi olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Bunun yanında hareketsiz yaşam tarzına sahip çocukların fiziksel ve motorik özellikler açısından gelişimleri diğer çocuklardan daha yavaş olmaktadır. Bu noktada çocukların hayat akışı içerisinde eğitsel oyunlara veya diğer fiziksel etkinliklere yer verilmesi büyük bir zorunluluk arz etmektedir. Özellikle büyüme ve gelişimin hızlı olduğu dönemlerin başında gelen okul öncesi dönemde hareket eğitiminin sağlanması, fiziksel etkinliğin artırılması, büyüme ve gelişimin desteklenmesi için eğitsel oyunlar ve hareket eğitimi oldukça önemlidir.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, okul öncesi dönemde bulunan çocuklara yönelik hareket eğitim programlarının büyüme ve gelişmeyi birçok açıdan olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Okul öncesi dönemde hareket eğitimi büyüme ve gelişmenin desteklenmesinde önemli bir yere sahip olmasına rağmen, ülkemizde okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğine yönelik yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada okul öncesi dönemde hareket eğitiminin içeriğinin nasıl olması gerektiğine ilişkin bir değerlendirme yapılması amaçlanmıştır.

Okul Öncesi Dönemde Bulunan Çocukların Gelişim Özellikleri

Bugün evrensel düzeyde kabul edilmiş bilgilerden çocukların fiziksel, zihinsel (zeka) ve ruhsal (psikolojik) gelişimlerinin birkaç evrede tamamlandığını biliyoruz. Her evrenin kendine göre özellikleri vardır ve her evrede yeni gelişen bazı beceriler ortaya çıkar, örneğin ilk bir yaşta (bebeklik dönemi) önce her şeyi ağzına götürürken sonra dış dünyayı algılamaya yönelik beceriler kazanır, dişleri çıkmaya başlar, kaşık tutmayı, emeklemeyi ve sıralamayı öğrenir. Okul öncesi ya da oyun dönemi olarak kabul edilen 3-5 yaş (72 aya kadar) dönemindeki çocukların bazı özellikleri oyun kurabilme, oyun çerçevesinde bazı kuralları öğrenebilme, başka çocuklarla birlikte oyun oynayabilme, ilgisini çeken şeylere dikkatini vermeye başlama (ama henüz dikkat süreleri bir ders saati boyunca sürdürebilecekleri kadar uzun değildir), somut düşünme (neden-sonuç ilişkisi kuramama), kendisinden yapması istenen davranışları veya kendi yaptığı davranışların sonuçlarını kestirememe, büyüsel şekilde düşünme (ben istiyorum, o halde olur) şeklinde sıralanabilir. Özellikle davranışların neden ve sonuçlarını algılayamama bu yaş çocuğunun henüz kendini tehlikelerden koruyamayacağına da bir göstergesidir (Türk Tabipleri Birliği, 2012). Çocuklarda gelişim dönemine ait bazı özellikler vardır. Bu özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 2. Okul Öncesi Dönemde Kazanılan Bazı Motor Beceriler (Güven, 2006)

Beceri	Beceri Özelliği	Ortalama Görülme Yaşı
Yürüme	Yana doğru yürüme	16 ay
	Geriye doğru yürüme	17 ay
	Yukarı doğru yürüme (yardımlı)	20 ay
	Yukarı doğru yürüme (yardımsız)	24 ay
	Aşağı doğru yürüme (yardımsız)	25 ay
Koşu	Hızlı yürüme	18 ay
	Doğru koşu hareketi	2 yaş
	Etkili ve estetik koşu	4-5 yaş
	Koşu hızını artırma	5 yaş
Sıçrama-Sek Sek	Ardı ardına 3 kez sıçrama	3 yaş
	Aynı ayakla 4-6 kez sıçrama	4 yaş
	Aynı ayakla 8-10 kez sıçrama	5 yaş
	Ritmik varyasyonlarla gelişmiş sıçrama	6 yaş
Atlama	Düşük yükseklikten aşağı atlama	18 ay
	Bir nesnenin üzerinden tek ayak atlama	2 yaş
	Yerden iki ayakla atlama	28 ay
	Mesafe atlama (yaklaşık 1 m.)	5 yaş
	Yükseklik atlama (yaklaşık 30 cm.)	5 yaş
Galop	Gelişmiş atlama modeli	6 yaş
	Temel fakat yetersiz galop	4 yaş
	Gelişmiş galop hareketi	6 yaş
Uzanma-Yakalama-Bırakma	İlkel uzanma davranışı	2-4 ay
	Tutma	2-4 ay
	Avuç içi yakalama	3-5 ay
	Kavrama	8-10 ay
	Kontrollü kavrama	12-14 ay
Atma	Kontrollü bırakma	14-18 ay
	Sadece ön kol ekstensiyonu ile top atma	2-3 yaş
	Beden dönüşü ile üstteki şekilde atma	3-5 yaş
	Atan kolla aynı yönde adımın öne alınması	5 yaş ve üzeri
	Gelişmiş atma becerisi	6 yaş
Yakalama	Uçan topa müdahale etmeden top izleme	2 yaş
	Gecikmiş kol hareketi ile uçan topa cevap	2-3 yaş
	Bedeni de kullanarak basket yakalama	3 yaş
	Korku reaksiyonu	3-4 yaş
	Küçük bir topu yalnız ellerle yakalama	5 yaş
Vurma	Gelişmiş yakalama becerisi	6 yaş
	Bir topu itme	18 ay
	Az beden hareketiyle birlikte bacakla vurma	2-3 yaş
	Gelişmiş vurma becerisi	6 yaş

Çocuklar ile yetişkinleri hareketlerini karşılaştırdığımız zaman, temel hareket yeteneklerini olgunluk düzeyinde geliştiremedikleri görülür. Bazı çocuklar bu düzeye çevrenin minimum etkisi ile, temelde olgunlaşma ile ulaşmaktadır. Ancak çocukların olgunluk evrelerine

ulaşabilmeleri, onlara alıştırmaya olanağı verilmesine, motive edilmesine ve iyi bir eğitim verilmesine bağlıdır (Mengütay, 2005).

Okul Öncesi Dönemde Fiziksel Gelişim

Fiziksel gelişim dönemseldir. Bir başka deyişle fiziksel gelişme düzenli bir hızla değil belli dönemlerde farklı hızlarda yani bazen hızlı bazen yavaş gerçekleşir. Doğum öncesi ve doğum sonrasının ilk 6 ayı büyüme hızlıdır. Yaşamın birinci yılının sonunda büyüme yavaşlar ve ergenliğe kadar düzenli fakat yavaş bir büyüme izler (Çelebi, 2010).

Doğumdan sonra fiziksel gelişimin devam ettiği süreçte sağlıklı gelişiminin kanıtı bebeğin düzenli olarak kilo almasıdır. Bebek beşinci ayda doğum ağırlığının iki katına, birinci yılda üç katına, ikinci yılda ortalama olarak dört katına ulaşır. Bebeğin bir yıl içerisinde boyu ortalama 75cm'ye, kilosu ise 10kg'a ulaşır. Bebek ilk 6 ay boyunca ayda 8cm, ikinci 6 ay boyunca ayda 4cm uzar. 1-2 yaş arasında boy uzunluğu 10-12cm artış gösterir. 2-4 yaşları arasında yılda yaklaşık 7cm uzar. 4 yaşla ergenliğin başladığı 10-12 yaş arasında yılda 5-6cm uzar. 1. yaşın sonunda doğum uzunluğunun % 50 si kadar, 2. yaşın sonunda ise %75 i kadar daha uzamaktadırlar 4 yaşında ise doğum boyunun yaklaşık 2 katı kadar olur. Hem kız hem de erkek çocuklarında boy büyümesi ve ağırlık artması doğumdan sonraki ilk birkaç yıl içerisinde ve ergenlik döneminde hızlıyken, ilk çocukluk ve erenlik öncesinde oldukça yavaştır. Doğumu takip eden ilk iki yıl süresince büyüme, yaşamın tüm dönemlerine oranla en hızlı olduğu dönemdir. İki yaştan sonra fiziksel büyüme yine hızlı olmakla beraber, biraz yavaşlar. Bu dönemde bebeğin karnının büyük oluşu kamburumsu bir görüntü verir; ancak iki yaşından sonra vücut duruşu yetişkine benzemeye başlar (MEB, 2007). 2 yaş ve 6 yaş bedensel olarak kıyaslandığında sadece boy ve kilo değil vücut şeklinin de geliştiği gözlenir. Okul öncesi dönemde çocuk tombul görüntüsünden çıkıp daha ince hale gelir. Bebeklikten gelen yağları yakarak şişman görünümünden uzaklaşırlar (Çelebi, 2010).

Okul Öncesi Dönemde İskelet Gelişimi

Çocukların iskelet gelişimleri belirli bir sıra içerisinde gerçekleşir. Beden kısımlarının büyümesinde ilk olarak baş bölgesi hızlı bir gelişim gösterir. İlk 6 aydan sonra göğüs çevresinde de hızlı bir gelişme meydana gelir. Bebeklik döneminde ekstremite uzunluklarında artış gelmesi 9-12 aylardan sonra meydana gelir. 2-6 yaş dönemine geldiği zaman, kız ve erkek çocukları arasında boy uzunluğunda farklılıklar görülür. Okul öncesi dönemdeki çocukların vücutlarına posterior yönden bakıldığı zaman beden yapılarının oldukça benzer olduğu, ancak erkeklerin biraz daha uzun boylu oldukları görülür. Bu yaş döneminde kemik büyümesi dinamiktir ve iskelet sistemi, beslenme bozukluğu, hastalıklar ve ağır işlerden dolayı kolay zedelenabilir. Kemikleşmenin yüksek hızda olduğu bu dönemde yetersiz ya da kötü şartlarda büyüyen çocukların kemik gelişimleri de yavaş ya da yetersiz olmaktadır (Mengütay, 2005). Bunun yanında çocuklarda doğumla beraber tüm organlarda hızlı büyüme meydana gelirken, alt ekstremiteelerde meydana gelen büyüme diğer organlardaki büyümeden daha hızlıdır. Çünkü çocuklarda ergenlik döneminin başlangıcına kadar pitübiter hormon salınımı çok yüksek düzeydedir ve bu durum boy uzamasını olumlu etkilemektedir (Hasırcı, 2009). Kıkırdak dokular yoğun olarak kemiklerin uç noktaları ile orta noktalarında bulunur. Özellikle uzun kemiklerin eklemlerini oluşturan yapılar kıkırdak dokulardır. Çocuklarda kemik kıkırdak dokunun sertleşmesi ve tamamen kemikleşmiş bir yapıya gelmesi ile iskelet yapısındaki büyüme tamamlanmış olur (Demirci, 2006).

Okul Öncesi Dönemde Kassel Gelişim

Kasların vücuttaki gelişimi belli bir sıra izler, önce büyük kaslar sonrada küçük kaslar gelişir. Doğumdan sonraki ilk aylarda göz kasları aktif haldedir, dört yedi aylar arasında başı ve bedeninin üst kısmını destekleyen kaslarla, el ve kol hareketini sağlayan kasların kontrolü sağlanır (MEB, 2007). Doğumda kaslar tüm vücudun 1/15 ya da 1/14 lük kısmını oluştururken, ergenlikte bu oran 1/3 düzeyine yükselir. Okulun ilk yıllarında kassel kuvvet kronolojik yaşla beraber artış gösterir. Bu nedenle okul döneminde çocukların postür devamlılığı ve kassel zayıflığını önlemek için bölgesel kas çalışmalarına yer verilmelidir (Mengütay, 2005).

Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimi

Çocuklarda temel hareket gelişimi üzerine araştırmalar, 1960 lı yıllarda ortaya çıkmıştır. Bu dönemde araştırmacılar, çocuklarda yaş ile hareket gelişimi arasındaki ilişkiyi belirlemek için ölçekler kullanmışlardır. Cratty ve Martin, 4-12 yaş grubunda bulunan toplam 365 çocuğa ilişkin bazı manüpulatif ve algısal yeteneklerinin yaş ile ilgili ilişkisini ortaya çıkarmışlardır. Williams, yaşları 3-6 arası olan çocuklarda yaş ilerledikçe hareket gelişiminde meydana gelen değişimleri incelemiştir. Sinclair, 2-6 yaş arası çocuklarda hareket gelişimini incelemiştir. Araştırmasının sonunda, hareketin erken çocukluk yıllarında gelişen bir özellik olduğunu belirtmiştir. Çocuklarda hareket gelişimi ile ilgili olan bu araştırmalar, bilgi sağlamalarının dışında çocuklarda hareket gelişimi ile ilgili tüm soruların yanıtlarını verememiştir (Mengütay, 2005). Bu nedenle 4-6 yaş grubunda bulunan çocukların hareket eğitimlerinde oyunlara yer verilmelidir. Bu oyunlar hareket eğitimini desteklemenin yanında, çocuğun psikolojik ihtiyaçlarını doyuran, hayal güçlerini geliştiren ve sosyal yapılarını destekleyen türde olmalıdır (Demirci, 2006).

Çocuklar dünyaya aktif, meraklı ve öğrenmeye istekli olarak gelirler. Öğrenme ve dünyayı tanıyabilmeleri için çocukların temel motor kabiliyetlere ihtiyacı vardır. Bebekler için öğrenme kendi beden hareketleriyle başlar. Küçük çocuklarda motor aktiviteler ve algısal deneyimler, daha karmaşık motor, algısal ve zihinsel öğrenmelerin temelini oluşturur. Çocuklar algı ve motor öğrenmeler yoluyla motor beceri gelişimi sağlar (Kerkez, 2006). 0-2 yaş döneminde bebekler, doğumdan hemen sonra vücudunu kontrol edebilecek düzeyde değildir. Hareketler denetimsiz genel vücut hareketleridir ve refleks düzeyindedir. Bedensel gelişimle ilgili olan bu gelişim, sinir sisteminin olgunlaşması sonucu olmaktadır. Çocuğun organlarının büyümesinin yanında sinir sisteminin olgunlaşması sonucu çocuk emekleme, yürüme, yemek yeme vb. gibi faaliyetleri gerçekleştirmektedir. Çocuğun sinirlerinin gelişimi yavaş yavaş olmaktadır. Çocuk doğuştan getirdiği refleksleri istendik öğrenilmiş davranışlara dönüştürmektedir. Bu göstermektedir ki sinir sistemi henüz yeterince gelişmemiştir. Çocuğun sinir kas olgunluğu gerçekleştikçe ve öğrenme deneyimleri yaşadıkça hem yeni şeyler öğrenecek, hem de öğrenmeye başladığı becerileri pekiştirecek ve geliştirecektir. Bebeğin sinir kas olgunluğu kalem tutma düzeyinde olmasına rağmen kalem tutmasına fırsat tanınmadıysa, tutmaya yönelik girişimleri engellendiyse çocuk kalem tutmayı daha geç öğrenecektir (Yenibaş, 2012). Bu dönemde bebeklerin manipulatif yeteneklerinde meydana gelen gelişimler, çocuğun çevresindeki nesnelere anlamlı ilişkiler kurmasına da katkı sağlamaktadır (Mengütay, 2005).

Çocuklarda 0-2 yaş döneminde istemli olarak yapılan ilk hareket formlarına ilkel hareketler dönemi de denilmektedir. Yaşamın ileri yıllarında gerekli olan hareketlerin alt yapıları ilkel hareketler döneminde kazanılır. Bunun yanında çocukların ilkel hareketler döneminde

yaptıkları hareket türleri anlamlı olmasına rağmen, kaba ve kontrolsüz görünürler (Mengütay, 1999). Çünkü vücudun abartılıya da kasıtlı biçimde kullanılması ve hareketlerin akışında, koordinasyonunda yetersizlik; bu dönemde hareketlerde gözlenen temel eksiklerdir, iki yaşındaki bir çocuk genellikle lokomotor, manupulatif ve dengeleme hareketlerinin başlangıç evresindedir. Ancak, bazı çocuklar bazı hareket gruplarında bu düzeyin üstünde olabilirler. Bu becerilerin kazanılma hızında meydana gelen bu farklılıkların nedenleri çocukta çocuğa değişmekle birlikte biyolojik, çevresel etkilerden ve becerinin zorluğundan etkilenir (Güven, 2006).

Çocuklarda Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi, günlük yaşama değer veren ve yaşamla bütünleşen, fiziksel etkinliğe odaklanan aktif yaşam tarzını ifade eder. Hareket eğitiminin ilgi alanları, beceri, hareket ve fiziksel uygunluktur. Çocuklar için hareket eğitimi etkinlikleri, bütün çocukların sağlıklı ve etkin bir yaşam tarzı kazanabilmeleri için gereken temel ilkeyi oluşturur. Birinci ilke, çocuklar yetişkinlerin minyatürü değildir. Çünkü çocukların fiziksel gelişmeleri, onların bilişsel ve duyuşsal gelişmeleri ile uyumlu özel gelişimsel ihtiyaçları yetişkinlerden farklıdır. Yetişkinlerin yaptıkları çalışmaların basitleştirilmesi çocukların gereksinimlerine yanıt veremez. Çocukların özellikle gelişimsel dönemine göre tasarlanan ve öğretilen oyunlar çocukların öğrenmelerini geliştirir. İkinci ilke ise, hareket eğitiminde bugünümüz çocuklarının, bugünün yetişkinleri olmayacağı gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü bugünün çocukları, geleceğe hazırlanırken değişen dünyayı da yaşamayı öğrenmelidirler (Muratlı, 2007). Bunun yanında çocuklarda hareket gelişimine yönelik yapılan çalışmalar, çocukların kendi fikirlerini geliştirmeleri için de önemlidir. Çocuklarda hareket eğitimi sürecinde aşağıdaki hususların göz önünde bulundurulması gerekir (Mengütay, 1999);

- Bir grupta çalışmaya başlamadan önce bir hedef tespiti önemlidir. Çocukların çalışması için amaç olmalıdır. Okul yıllarının başında bazı dersler ve amaçlar çocuklara açıklanmalı, onlardan hangi davranışların beklendiği belirtilmelidir.
- Öğretmen, çocuklarla birlikte kullanacağı bir alan aramalıdır. Genellikle fiziksel eğitim odaları, kafeteryalar da çok amaçlı odalar olabilir. Eğer buralar kullanılacak ise ortamda bulunan eşyalar başka yerlere taşınmalıdır.
- Hareketlere başlamadan önce sinyal sesi tespit edilmelidir. Bu sinyal hergün kullanılmalıdır. Bu sinyal sesi özellikle küçük yaş grubunda bulunan çocuklar için önemlidir. Bu sinyal sesleri hareket eğitimlerine başlamadan önce ve hareket eğitiminin sonunda kullanılır.
- Öğrenimin başlangıcında, bir sonraki hareketlere geçmeden önce her hareket için üç ya da beş ders ayırmak, genç öğrencilerin hareket fikrini benimsemeleri için gereklidir.
- Çocukların öğrenmedeki başarısı, öğretmenlerin onlara hareket uygulamasında verdikleri cevaplar ve uygulamadaki uygunluğa bağlıdır. Öğretmen çocuklara onların yaptıkları hareketler sırasında oyunlarını anlamalarına yardımcı olmalarına yönelik sorular sorabilir. Öğretmen sorduğu sorulardan aldıkları cevaplara göre uygulanan oyunu değiştirebilir ya da farklı şekillerde oynatmaya devam edebilir.
- Çocukların ilk deneyimleri, hareketi anlamaya yönelik olmalıdır. Çünkü çocuklar grup halinde çalışmaya başladıkça eski tecrübeleri ile çocuklar bu metodu kullanarak problemleri çözebilecektir.

- Çocuklardan istenen, onların daha aktif olmalarıdır. Onlar bazen ortaya çok iddialı, bazen ise tamamen isteksiz olabilirler. Bu durumda bulunan çocuklar, hareketleri daha iyi yapmaları konusunda yüreklendirilmelidir.
- Çocuklarda hareket eğitimi boyunca, anlama yeteneğinin geliştirilmesi için uygulanan aktivitelerin de çeşitliliğinin artırılması gerekir.
- Çocuklar düşünerek kendi fikirlerini geliştirmeye yöneltilmelidirler. Bu konuda başarı sağlandığı zaman, çocukların kendine güven duyguları da gelişecektir.
- Çocuklar küçük yaşlarda hareketleri tek başlarına daha iyi yaparlar. Bu nedenle çocukların eşli ya da grupla yeni hareketler öğrenmeleri ileri yaşlarda mümkün olabilir.
- Çocukların kendi yaptıkları hareketleri geliştirmeleri öğretmenleri sayesinde olur. Öğretmenler onların hareket kalitelerini geliştirmek için çaba sarf etmelidirler. Bunu yaparken de öğretmenlerin yapıcı olmaları, çocukların hareket gelişimlerini olumlu yönde etkileyecektir.

Çocuklarda Hareket Eğitiminin İçeriği

Çocukların davranışlarının standartlarını belirleyen ve amaçların gelişmesi için en önemli araçlardan birisi içeriktir. Hareket eğitiminin amacı, içerik ile tutarlı, çocukların hazır bulunuşluk düzeylerine uygun, somuttan soyuta, basitten karmaşığa ve kolaydan zora gibi öğretim ilkelerine bağlı olmalıdır. Muratlı (2007), hareket eğitiminin içeriğinin vücut farkındalığı, alan farkındalığı, hareketin niteliği, temel hareket becerilerine başvurma ve hareket eğitiminin etkinliğine katılımdan meydana geldiğini belirtmiştir. Hareket eğitimine ilişkin içerik ile ilgili bu maddeleri aşağıdaki gibi yorumlamıştır.

Beden farkındalığı: Beden farkındalığı, vücut parçalarını dengeyi ve duruşlarını oluşturmaktadır. Çocuğun kendini vücudunu fark etme etkinlikleri ile kendini hareket eden kişi olarak algılamasına ve fiziksel olarak yaptığı harekete ilgi duymasına katkı sağlar. Bu kavramların uygulanması, temel motor becerilerin gelişiminde, yaratıcı dans çalışmalarında, cimnastik dalında ve küçük araçlar ile yapılan çalışmalarda önemli role sahiptir. Örneğin; öğretmen çocukların ritim eşliğinde gövde dik ve bacaklar gergin olacak şekilde yürümelerini ister. Öğretmen burada ilk olarak hareketi gösterir ve diğer aşamada çocukların uygulamasını ister. Çocuklara “bacağınızın bükülmemesi için ne yaparsınız?” sorusu sorulur. Çocuklardan gelen yanıt “dizlerimiz bükülmedi” yönündedir. Aynı zamanda çocuk ifade ettiği kavramı göstererek de yanıt verebilir. Böylece çocuk, hareket eğitimi ile vücudunu tanımaya başlar. Hareket eğitimi, öğretim programı içeriğinin, vücut farkındalığını incelemeye başarılı olması için aşağıdaki özellikleri içine alır;

- Başkalarının ve kendi vücutlarının bölümlerini isimlendirme ve yerlerini saptayabilme.
- Olası vücut şekillerini fark edebilme.
- Hareket ederken, vücut bölümlerinin birbiriyle olan ilişkisini fark edebilme.
- İletişim ile vücudun kullanılmasını anlayabilme (vücut dili)
- Vücut gerginliğinin ve rahatlığının farkına varma (Muratlı, 2007).

Özel hareketlerin yapılabilmesi için, vücudun yapabileceği hareketlere alışkın olmak gerekir. Vücut yapısının yapabileceği hareketler iyi kavranırsa tüm hareketler daha uyumlu yapılır.

Çocukların vücut farkındalıklarını geliştirmek için aşağıdaki örnek çalışmalar yapılabilir (Mengütay, 1999);

- Çocuğa kendi başına bükülme, kıvrılma ve yuvarlanma hareketleri yaptırılır.
- Hareketler yapılırken ani bir hareket ile durmaları istenir ve hangi durumda kımıldamadan kalmaları gerektiği belirtilir.
- Bir vücut kısmına ait dayanağın kuvvetlendirilmesi istenebilir.
- Vücudu kullanarak alfabedeki harfleri yapmaları istenebilir.
- İki kişi uzun bir ipi tutar ve bir kişi ipin hem altından hem üstünden geçer. Alttan geçerken hangi vücut kısımlarının ufaldığı çocuklara ıncelettirilir.
- Vücudu büyük bir pozisyonda tutarken, daha sonra ufalma pozisyonlarına geçmeleri istenebilir.
- Partnerle çalışarak partnerin vücudunun üzerinden ve sonrada bacak arasından geçmesi istenebilir.
- Partnerle beraber vücutlarını kullanarak yuvarlak, dikilmiş ve dik pozisyonda durmaları sağlanabilir.
- Dörtlü ya da beşli gruplar oluşturulur. Bir makina oluşturmaları istenir, ilk çocuk ilk parçayı oluşturur. Diğerleri ondan bu makinayı geliştirecek durumlara vücutlarını getirirler.

Alan farkındalığı: çocuğun güvenli ve başarılı bir şekilde hareket etmesi için uygun alanın ne olduğunu anlaması alan farkındalığı olarak adlandırılır. Eğer çocuklar, etkin bir şekilde hareket ederse alan kavramını anlama da zorunlu hale gelir. Bireysel hareket gelişimi ve problem çözmeye önem veren bir programda kişisel ve genel alanı anlatmak çok önemlidir. Alan farkındalığı, bireysel alan ve genel alan olarak iki gruba ayrılır.

- **Bireysel alan:** İnsanın çevresindeki alandır. Çocuklar, arkadaşları ile aralarında etkili bir şekilde çalışacaklar ise, kendi alanları hakkında bilgiye sahip olmalıdırlar.
- **Genel alan:** Onu paylaşan kişilerin ve nesnelerin sayısı ve alanın boyutlarını değiştiren hareketlerin mevcut alanıdır.

Çocuklar kendi alanını, sonra genel alanı ayrı ayrı kabul etmelidir. Alanı etkili kullanmak, farklı yönlerde ve seviyelerde hareket etme yeteneği gerektirir. Örneğin; çocukların koşu sırasında birbirlerine çarpmamaları, herhangi bir aracı taşıma ve yuvarlamada kendine ait alanı kullanması, alan kullanma yeteneğini geliştirir (Muratlı, 2007). Çocuklarda alan farkındalığının oluşturulması için şu aktiviteler uygulanabilir (Mengütay, 1999);

- Çocuklara hareket edebilecekleri ebat ve oyun alanlarını hareketleri ile göstermeleri istenebilir.
- Alanlara ellerinden başka organları ile (ayak, dirsek) ile dokunmaları istenir.
- Etrafındaki alanları genişletmek için hareketler yapmaları istenir.
- Partnerinden arkadaşının alanını ip ile tespit etmesi istenir. Sonra bu alanların ebatları mukayese edilir.
- Yanındaki arkadaşına onu dokunmadan yaklaşılabildiğince yaklaşması istenir. Bu sırada ne hissettikleri sorulur.
- Tüm sınıftaki arkadaşların olabildiğince birbirlerine yaklaşmaları istenir ve neler hissettikleri sorulur.

- Yandaki arkadaşına dokunmadan kendi alanını genişletmesi ve sonrada daraltması istenir.
- Çocuklara arkadaşlarının özel alanlarına girmeden kendi alanlarını incelemeleri istenir. Bu alanın köşe vb. noktalarını kavramaları istenir.
- Kendini bir boya fırçası gibi düşünüp tüm alanı boyaması istenir.
- Çocukların kendi alanlarında bir sinyal sesi ile istedikleri gibi yürümeleri istenir.
- Kendilerini bir balon gibi düşünmeleri istenir. Sonra nasıl hareket edebilecekleri sorulur.
- Yere ızgara şeklinde çizgiler çizilir ve çocukların bu çizgilere basmadan hareket etmeleri istenir.
- Bir top elden ele dolaştırılır ve sonra alan büyütülür ve aynı harekete devam edilir.

Hareketin niteliği: Hareketin niteliği, çocukların hareketi ve hareket kurallarını anlamasıdır. Çocuklar vücut hareket potansiyelini ve alanda hareketli diğer faktörleri de deneme gereksinimi duyarlar. Hareketlerin niteliğinin büyük çoğunluğu mekanik ilkelerin uygulamasını gerektirir. Çocuklar vücut bölümlerini öğrenirken, oturma, durma ve sıçrama gibi davranışları uygun bir biçimde uygulayacaklarını görürler. Hareket niteliğinde zaman ve denge önemli faktörlerdir. Çocuklar, çeşitli etkinlik koşullarını öğrenirken, zamanlamanın önemini kavrarlar, vücudun etkili bir biçimde kullanılmasında denge kaybı ve zamanın kazanmanın da farkına varırlar (Muratlı, 2007).

Temel hareket becerilerine başvurma: Temel hareket becerileri, hareket eğitimi ve öğretiminin başlangıcı ve önemli bir yönüdür. Hareket eğitiminde ilk başvurulacak eylemler ise, koşu, sıçrama, yakalama ve itme gibi temel hareket becerilerinin kullanımı ve gelişimidir. Bu beceriler, hareket içeriğini anladıkça çocuklara daha anlamlı gelir. Hareket içerikleri ve hareket beceri içeriklerini anlamak, çocuklarda dans ve oyun gibi bireysel etkinliklerde hareket içeriklerine katılmalarını sağlar. Temel hareket becerilerini öğrenmenin sonucu olarak çocuk aşağıdakileri başarmalıdır;

- Temel hareket becerilerini yapmak için vücudunu nasıl kullanacağını anlama.
- Doğru bir teknikle hareket becerilerini yapma.
- Temel hareket becerilerini, oyun, bireysel etkinlik ve danslarda kullanma (Muratlı, 2007).

Hareket eğitimi etkinliğine katılma: Çocuklar becerileri yapmada, hareketlerin bazı kontrollerini geliştirdikten sonra, alanı ve diğer hareket kavramlarını kullanmaya hazır hale gelirler. Etkinliklerin karmaşıklığı arttıkça, çocukların başarısı, daha ilerdeki hareketleri çözme yeteneklerine bağlıdır. Çocuklar hareketleri yaratıcı bir biçimde dans ve ritmik etkinliklerle birleştirirler. Bireysel etkileşim çocukların büyük gruplar içerisinde bulunmaları ile gerçekleşir. Bu etkinlikler aynı zamanda çocuğa ilginç deneyimler kazandırır. Hareket eğitiminde çocuk bir bütün olarak ele alındığı zaman, hareket eğitiminde tam öğrenme gerçekleşir. Bunun yanında okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda, hareket eğitimi ve öğretiminin verimli olması için haftanın her gününde en az 20-30 dakikalık çalışma yapılması gerekir (Muratlı, 2007).

SONUÇ

Eğitim olgusu doğum öncesi dönemden başlayan ve hayat boyu devam eden bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte kişinin olgunlaşma düzeyine paralel olarak ortaya çıkan bazı kritik dönemlerin bulunduğu bilinmektedir. Okul öncesi dönem olarak tanımlanan 0-6 yaş dönemi insan gelişimi açısından en önemli dönemlerin başında gelmektedir (Arslanargun & Tapan, 2012). Yine okul öncesi dönemde, çocukların temel hareket becerilerinin hızlı geliştiği bir dönem olarak dikkate alınmaktadır. Bu durum, okul öncesi dönemde bulunan çocuklara uygun hareket etme imkânının da verilmesi zorunluluğunu ortaya çıkarmaktadır (Özyürek ve ark, 2015). Ancak literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, okul öncesi dönemde bulunan çocukların yönlendirildiği hareket etkinliklerin bazı özellikleri içinde barındırması gerektiği görülmektedir.

Genç ve yetişkin bireylerde olduğu gibi okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda da bedensel etkinliklere katılımın fiziksel ve motorsal gelişim açısından birçok katkısı bulunmaktadır. Literatürde yer alan bilgilere göre okul öncesi dönemde hareket eğitimlerinin başarılı olabilmesi için öncelikli olarak uygulanacak hareket eğitimlerinin çocukların gelişim dönemlerine uygun hazırlanması oldukça önemlidir. Bunun yanında hareket eğitimlerinde alan ve vücut farkındalığını geliştirici bedensel aktivitelere yer verilmesi hareket eğitiminin daha verimli olmasına ve çocukların bedensel gelişimlerinin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında okul öncesi dönemde bulunan çocukların kaba motor beceri gerektiren hareketleri uygulama düzeylerinin geliştiği göz önünde bulundurularak, hareket eğitimlerinde mümkün olduğu kadar temel hareket becerilerine (yürüme, koşma, atlama, sekme, eğilme vb.) yer verilmesi gerektiği belirtilmektedir.

KAYNAKLAR

- Arslanargun, E., & Tapan, F. (2012). Okul öncesi eğitim ve çocuklar üzerindeki etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 219-238.
- 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.
- 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, EA. (2009). *Gelişim ve öğrenme*. Nobel Kitabevi. Ankara.
- Hekim, M. (08-09 Mayıs 2014). *Erken çocukluk eğitiminde oyunların ve hareket eğitiminin motor gelişimin üzerine etkileri*. 9. Okul Öncesi Eğitimi Öğrenci Kongresi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kerkez, F. (2006). *Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- MEB. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi: Fiziksel gelişim*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- Mengütay, S. (1999). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor*. 2. Baskı. Ankara: Tutubay 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 Yayınları.
- Özyürek, A., Özkan, İ., Bedge, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 479-488.
- Şentürk, U., Yılmaz, A., & Gönener, U. (2015). Okul öncesi dönemde motor gelişime yönelik hareket eğitimi ve oyun çalışmalarının içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10(2), 4-12.
- Türk Tabipleri Birliği. (2012). *Çocukların gelişim süreçleri ve okula başlama*. Ankara: Türk Tabipleri Birliği Yayınları.
- Yenibaş, R. (2012). *0-6 Yaş grubu çocuk gelişimi, eğitimi ve sağlığı*. İstanbul: Ekbil Matbaacılık.

EXTENDED ABSTRACT

Movement education states the active life style focusing on physical activities integrating with life and giving value to daily life. Areas related to movement education are skill, movement and physical convenience. Movement education activities for children are composed of basic principle to maintain a healthy and active life style for all children. The first principle is that children are not the miniature of adult people. Because physical development, cognitive and affective development and special developmental needs of children are different from adult people. Simplification of adult practises can not be an answer to children needs. Games designed and taught according to developmental period of children fosters learning. The second principle is the fact that children of today will not be today's adults should be regarded. Because, children of today needs to learn the changing world while preparing for the future. (Muratlı, 2007). In addition, studies on movement development in children are important for the improvement of their own ideas . On the process of movement education, the aspects below should be taken into consideration (Mengütay, 1999);

- Goal determination is important before beginning studying with a group. A goal should occur for children study. Some lessons and goals should be explained and type of convenient behaviours should be stated in the beginning of the school years.
- Teacher should search an area to use with children. It may generally become a physical education rooms, cafeteria or multifunctional rooms. Other staff should be moved to another place if these places were used.
- A signal tone should be defined. This tone should be used everyday. It is very important for tender age-children. These signal tones are used at the start and end of the movement education.
- At the beginning of learning, reserving three or five lessons for each movement before passing on next movement is necessary.
- Success of children's learning depend on the feedback the teacher give in practising the movement and convenience in practise. The teacher can ask questions to help understanding during the practice. The teacher can change or modify the game according to the feedback.
- The first experiences of children should be directed to understanding the movement. Because children will solve problems by using this method with previous experiences when children start to study as a group.

- Being more active is expected from the children. Sometimes they may be so competitive and sometimes so reluctant. In this condition, children should be encouraged to do the movements better.
- The activities practiced to improve understanding ability should be varied along the movement education.
- Children should be directed to improve their own ideas by thinking. When success is achieved, their self-confidence will also improve.
- Children do the movements better by themselves in tender age. So it may be possible to learn movements including a partner or group in the following ages.
- Improvement of movements done by themselves happens thanks to their teachers. Teacher should strive for improvement of movement qualities. To be constructive while doing this will influence positively.

Muratlı (2007) stated that content of movement education consisted of body awareness, field awareness, quality of movement, applying to basic movement skills and attending in activities of movement education. Muratlı defined these items related to the content of movement education like the following;

Body Awareness: Body Awareness constitutes body parts, their balance and position. Body awareness activities contributes children to perceive themselves as the person who moves and to be interested in activities that they do physically by themselves. Application of these concepts has an important roles in basic motor skills development, creative dance studies, in gymnastics and activities done by mini-tools.

Area Awareness: Area awareness is defined as the understanding of suitable area to move in a safe and successful way. If children moves actively, understanding of area concept becomes inevitable. In program that gives importance to improvement of individual movement and problem solving, describing personal and general area is important. Area awareness is divided into groups.

- Individual area: The area is around the people. Children, their friends should have the knowledge of their personal area if they study actively.
- General Area : The area of movements changing the number and area dimension of people and objects.

Quality of movement: Quality of movement is understanding movement and movement rules of children. Children feel the necessity to try their body's movement potential and other moving objects. Most of movement quality require the application of mechanical principles. While learning body parts, children see that they can apply actions conveniently such as sitting, stopping and bouncing. Time and balance are important factors in th quality of movement. By learning activity conditions, they comprehend the importance of time, they get awareness towards loss of balance and saving time in performing body actively (Muratlı, 2007).

Applying Basic Movement Skills: Applying basic movement skills is an important aspect and beginning of basic movement skills, movement education and learning. Actions applied firstly in movement education are use and improvement of basic movement skills such as running, bouncing, catching. These skills become more meaningful as getting the content of movement. Understanding the content of movement and movement skills provides to take

part in individual activities such as dance and game. The child should achieve below as a result of learning basic movement skills;

- Understanding how to use body to do basic movement skills.
- Doing the movement skills by the right technique.

Using basic movement skills in game, individual activity and dance. (Muratlı, 2007).