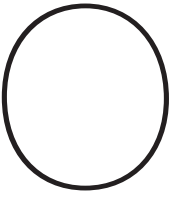


Okul öncesi dönemdeki çocukların fiziksel aktivite/spor alışkanlıklarının geliştirilmesi

Yrd. Doç. Dr. Feryal Subaşı

Prof. Dr. Serap İnal



-6 yaş dönemini kapsayan okul öncesi dönem, insan gelişiminin kapsam, hız ve nitelik açısından en yoğun olduğu dönemdir. Doğumdan itibaren başlayan süreçte, bedensel, zihinsel, dil, sosyal ve duygusal, gelişim açısından son derece önemli ve geleceği belirleyen özellikler kazandırmaktadır. 0-6 yaş arasında alınan eğitim ve bu eğitimlere karşılık gelişen etkiler ve kazanılacak alışkanlıklar daha sonraki dönemlerde kazanılacak becerilere temel teşkil eder; kişilik gelişimine katkıda bulunur.

Çocuğa erken yaşlarda sağlanacak deneyimlerle elde edilecek temel bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıklar çocuğun daha sonraki öğrenim yaşamının yanı sıra sosyal ve duygusal yaşamını da bi-

çimlendirecek güçtedir.

Çocuklar beden eğitimi ve spor etkinlikleri çerçevesinde yetenek sınırlarının farkına varırken vücutlarını kullanmaya ilişkin deneyimleri etkin boyuta getirebilirler. Çocuğun sosyal gelişiminin hızlı bir artış gösterdiği dönem olan 2-6 yaş döneminde çocuğun beden eğitim ve spor etkinlikleri ile tanışması ile çocuk sadece bedenini koordineli kullanmayı öğrenmez; aynı zamanda bu becerileri sahip olmakla kazandığı özgüven ile çevreyle olan iletişimi de güçlenir. Böylece bu dönemde yapılan beden eğitimi ve spor aktiviteleri çocukların motor, sosyal ve bireysel gelişimlerini önemli ölçüde etkileyecektir. Ancak Özer D. ve Özer K'nin belirttikleri üzere anaokullarında çocukların eğitiminde en az yer verilen ve aileler tarafından da en az önem gösterilen etkinlik, beden eğitimi ve spor etkinlikleridir. Böylece beden eğitimi programla-

rının bilinçli bir şekilde planlanıp uygulanmaması okul öncesi eğitimde büyük bir eksiklik oluşturmaktadır.

Toplumun temel amaçlarının başında, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmek gelir. Ancak günümüzde çocuğun zevk ve eğlence ile yapması gereken spor uygulamalarının yerini aşırı yüklenmeli ve ne olursa olsun kazanma arzusu içeren çalışmalar almıştır. Hâlbuki esas amaç kalp-dolaşım ve solunum sistemlerini güçlendirmek, sinir kas koordinasyonunu, esneklik, kuvvet, dayanıklılık gibi motor özellikleri geliştirmek, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı, yapacağı spor dalı için alt yapısı hazır bireyler yetiştirmek olmalıdır.

Bu dönemde uygulanacak beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile çocuklarda nöromüsküler sistemde meydana gelecek değişiklikler aşağıdadır.



Motor öğrenme: Deneyim ile bir hareketin öğrenilmesini ve performansta meydana gelen ilerlemeyi ifade eder. Performansta ilerleme olması ve bu ilerlemenin öğrenme sonucu olması ile motor öğrenmeden bahsedilebilir.

Algısal motor öğrenme: Uyarıcıların duyu yolu ile algı merkezine iletilmesi ve algılamanın motor davranış üzerindeki etkisini belirtmektedir.

Beceri: Kısa süre içerisinde güç kazanma. Hareketi öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun, çabuk şekilde tepki gösterebilme yeteneğidir.

Motor beceri: Bir hareketin yapılmasında kuvvetin gerekli şekilde kullanılmasını ifade eder. Bu kullanım deneyim ve öğrenme ile hareketin doğru bir şekilde yapılmasını içermektedir.

Uzak algısı: Bu kavram vücudun nereye hareket ettiği ile ilgilidir. Çocuklar vücudlarının boşlukta nereye ve nasıl hareket edebileceğini anlama ihtiyacı içindedir. Tüm hareketler seviye, yön ve stabilite ile doğru orantılı olarak bağdaştırılabilir.

Seviye, hareketin yapıldığı yükseklikle ilgilidir. Yüksek, alçak veya normal seviyede hareketler gerçekleştirilebilir. Yön, hareketin yapıldığı doğrultu ile ilgilidir. Hareket ileriye, geriye, aşağıya, sağa-sola doğru olabilir

Duyusal gelişim: Çocuğun kendi duyu organlarına gelen uyarımları fark edip onların mukayesesini yapabilmesi ile gelişir. Çocuk çevresinden gelen olaylara reaksiyon verirken bu reaksiyon sadece duyu organlarının gelişmesine bağlı değil, aynı zamanda da olayları kavramasına ve onlar arasında ayırım yapabilme yeteneğini kullanmasını öğrenmesine bağlıdır. Ergenlikte görme yeteneği öbür tüm sistemlerin önüne geçer. 5 yaşındaki çocuk vücut organlarının yüzde 55'ini doğru olarak ayırabilir.

Kavrama yeteneğinin gelişimi

Kavramaya etki eden faktörler şunlardır: Konuşma ve lisan kabiliyeti, anlama ve hafıza yeteneği. Fiziksel egzersiz programlarında çocuklara sadece hareketlerin yapımı değil, aynı zamanda onlara geliştirmeyi düşünmeleri de öğretilmelidir. Ayrıca problemleri çözmelerine yönelik rehberlik hizmetleri onların kavrama yeteneklerini geliştirir. Çocuklar ilk önce basit bilgileri kavrayabilirler, zamanla daha küçük ve komplike bilgileri algılayabilirler.

Sağlıklı çocuklar için en iyi egzersizler nelerdir?

Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi fiziksel aktiviteye düzenli olarak en az 30 dk/gün, 3-4 kez / hafta katılmalıdır. Esas olarak onlar için en iyi egzersiz, öncelik-



le düzenli olarak yapılan egzersizdir. 3-5 yaş grubundaki çocuklar için en iyi egzersizler; fırlatma, yakalama, koşma ve sıçrama içeren aktivitelerdir. Yüzme ise suyun viskozitesi ve hidrostatik basıncı, su içinde horizontal pozisyonda insanın ağırlığının yüzde 90 kadar kaybetmesi nedeniyle vücudun kemik, kas, yumuşak doku ve eklemlerine aşırı yük bindirmeden kasların kuvvetlenmesini ve kardiyovasküler kapasitenin artmasını sağlayan bir spor tipidir. Bu nedenle zayıf ve paralizik kaslara sahip cerebral paralizili çocukların hem rehabilitasyonunda hem de rekreasyonel aktivite düzeylerinin artırılmasında dahi kullanılabilir.

Sonuç olarak çocuklar için en iyi egzersiz öncelikle düzenli olarak yapılan egzersizdir. Bu egzersizler eğlendirici olmalıdır, risk taşımamalıdır. Ülkemizde hem çocuklarda ve hem de ebeveynlerinde düzenli fiziksel aktivite/spor yapma alışkanlığına sahip olma sıklığının düşük olması, toplum sağlığımız açısından ciddi risk oluşturmaktadır. Bu nedenle;

1- Anaokulu çağındaki çocukların genel sağlık durumlarının yükseltilmesi, fiziksel aktivite/spor düzeylerinin artırılmasına yönelik olarak sağlık eğitim modelleri ve stratejiler oluşturmak

2- Çocukların, ailelerin ve öğretmenlerinin fiziksel aktivite yapamama nedenlerini ve bariyerlerini belirlemek,

3- Çocuklara, ailelerine ve öğretmenlerine yönelik fiziksel aktivite/spor yapmayı geliştirecek broşürler ve rehber kitaplar hazırlanması, okul öncesi dönemde (3-5 yaş) anaokullarına devam etmekte

olan çocukların fiziksel aktivite /spor alışkanlıklarının geliştirilmesini sağlayacaktır.

Kaynaklar:

1- Altınök, M. (2006). *Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Programı Tasarısının 5-6 Yaş Çocuklarının Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

2- Cooper, C. B., Thomas, W.S. (2003). *Egzersiz Testleri ve Yorumları* (Çeviri editörleri: Abidin Kayserlioğlu, Hayrinüsa Çavuşoğlu) Yüce Yayınları, İstanbul.

3- Ergun, N., Baltacı, G. (2006). *Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitation* (2nd Ed.). Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Yayınları: 20, Ankara.

4- Getz, M. D. (2006). *Aquatic Intervention in Children with Neuro-Motor Impairments. Research Thesis*, Tel – Aviv.

5- Mc Call, R.M., Craft D.H. (2000). *Moving with a Purpose: Developing Programs For Preschoolers of All Abilities*. Human Kinetics, USA.

6- Özer, D.S., Özer, K.M. (2001). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Nobel Yayıncılık, Ankara.

7- Subaşı, F. (1995). *Astım ve Spor* (In)Astımla Birlikte Sorunsuz Yaşamak (Ed) Gürses, H.N., Polat, M.G. *Türkiye Fizyoterapistler Derneği İstanbul Bölge Temsilciliği Yayını Sayı 1*, ss : 49-54, İstanbul.

8- Subaşı, F., Gürses, N., Güler, C., Kayserlioğlu, (1996). A., *Astımlı ve Sağlıklı Sporcuların Kardiyovasküler Egzersiz ve Pulmoner Fonksiyon Test Sonuçlarının Karşılaştırılması*. *Solunum Dergisi*, 20, 229-234.