

Okul Öncesi Eğitimde Hareketli Oyunlar ve Çocukların Gelişimleri Üzerindeki Etkileri

Perihan Civelek¹

Nida Nur Sevilmiş²

Özet

Okul öncesi dönemin, çocuğun gelişimsel açıdan en kritik ve önemli evrelerinden biri olduğu bilinmektedir. 0-6 yaş aralığı olarak kabul edilen okul öncesi dönemde çocukların yaşadıkları olumlu ya da olumsuz deneyimlerin yetişkinlik yıllarını etkileyebileceği göz ardı edilmemelidir. Okul öncesi dönemdeki çocukların en temel ihtiyaçlarından biri içinde bulunduğu dünyayı keşfetmek ve anlamlandırmaktır. Bu süreçte ise çocuklar duyularıyla başladığı yakın çevresini keşfetme sürecine hareket becerilerini de ekleyerek keşif sürecini devam ettirmektedir. Hareket etme, beslenme ve barınma kadar yaşamsal bir ihtiyaç olup, bebeklik döneminden itibaren çocukların yaşamlarının ayrılmaz bir parçasıdır. Gelişimin en kritik yıllarından biri olan okul öncesi dönem hareket becerilerinin gelişimi için altın çağ olarak kabul edilmektedir. Oyunlar ise çocukların hareket etmelerini sağlayan, bu sayede merak duygularını gidererek öğrenmelerine fırsat tanıyan temel öğrenme araçlarıdır. Çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişimini tamamlaması ve büyümesi için beslenme, sevgi, barınma ve bakım kadar oyun da bu gelişimin bir parçasıdır. Bu kapsamda çocuklar için yaşamın ayrılmaz parçaları olan oyun ve hareketi bir araya getiren hareketli oyunlar karşımıza çıkmaktadır. Hareketli oyun, en genel anlamda hareket etmeyi gerekli kılan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Hareketli oyunlar sürecinde çocuklar bilişsel yapılarını kullanarak çeşitli öğrenmeler gerçekleştirmektedir. Bu oyunlar çocukların dikkat becerilerinin gelişimini sağlamakta, çocukların merak duygusunun giderilmesine ve dünya hakkında bilgiler edinmesini desteklemektedir. Bu süreçte ise düşünme, kavrama, algılama, analiz etme gibi birçok zihinsel

1 Dr. Öğr. Üyesi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, perihan.civelek@bilecik.edu.tr, 0000-0002-2652-9282

2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, nidas719@gmail.com, 0009-0003-5902-7339

işlemler gerçekleştirilmektedir. Hareketli oyunlar prososyal davranışların gelişimini destekleyerek arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesini, çocukların işbirliği yapma, yardımlaşma, paylaşma, kendini ifade etme, iletişim kurma, başkalarının duygularını anlama, gibi sosyal-duygusal becerilerin gelişmesini sağlamaktadır. Ayrıca bu oyunlar vücut kompozisyonunun ve kas gücünün gelişimini, çeviklik, hız, reaksiyon becerilerinin gelişimini desteklemekte, esneklik becerilerinin gelişimini sağlamakta ve eklem hareketliliğinin gelişimini etkilemektedir. Okul öncesi dönemde hareketli oyun aktiviteleri sonraki dönemlerde fiziksel aktivite ya da sportif etkinliklere dönüşmektedir. Bu nedenle çocuklara hareket edebilecekleri oyun fırsatlarının ve oyun alanlarının sunulması, hareketsiz davranışlarının azaltılması önem taşımaktadır.

1. Giriş

Okul öncesi eğitim, ilköğretim kademesine kadar kreş, anaokulu, anasınıfı, çocuk bakımevi gibi farklı eğitim kurumlarında 0-6 yaş aralığında alınan eğitim anlamına gelmektedir. Bu dönem çocuğun doğumuyla başlar ve 6 yaşına kadar olan dönemi kapsar. Bu kapsamda 0-6 yaş arası çocukların gelişimini sağlamayı amaçlayan sistemli, düzenli ve planlı her türlü eğitim faaliyetlerine okul öncesi eğitim denilmektedir (Kuru Turaşlı, 2008). 0-6 yaş aralığı olarak kabul edilen okul öncesi dönemde çocukların yaşadıkları deneyimlerin yetişkinlik yıllarını etkileyebileceği göz ardı edilmemelidir. Bu dönemde verilecek olan eğitimin gelecek nesiller ve toplum sağlığı açısından çok önemli olduğu gözden kaçırılmamalıdır (Dönmez vd., 2022). Okul öncesi dönemdeki çocuklar çevrelerini tanımak ve anlamlandırmak için hareket ederler. Bu sayede iletişim kurar, dünyayı algılar, çevrelerine uyum sağlarlar. Çocukların hareket becerileri geliştikçe, diğer gelişim alanlarında da ilerleme kaydedilir (Aslan ve Yamak, 2021). Erken yıllardaki çocuklar için hareket etmek yemek, içmek, uyumak gibi zaruri bir ihtiyaçtır. Bu dönemde kazanılan temel hareket becerileri, çocukların ileriki dönemlerde fiziksel aktivite ve sporla ilgilenme durumlarını etkilemektedir (Draper et al., 2012). Gelişim alanlarının desteklenmesi ve davranışların alışkanlık haline gelmesinde erken yaşların önemi de dikkate alındığında, okul öncesi yılların hareket becerilerinin gelişiminde önemli yıllar olduğu söylenebilir (Yavuz ve Özyürek, 2018). Çocukların erken yıllardan itibaren hareket becerilerinin gelişimini destekleyen en önemli araçlardan biri oyundur. Oyun yaşamın her döneminde önemli olmakla birlikte, özellikle de erken çocukluk döneminde ayrı bir öneme sahiptir. Bu dönemde çocuklar oyunlara aktif katılmaktan mutluluk duymakta ve edindikleri her deneyimi oyunlarına aktarmak istemektedir. Boş zaman etkinlikleri olarak düşünülse de oyun bir etkinlik, bir harekettir. Oyunlardan bir ürün elde edilmesi gerekli değildir (Aksoy, 2024). En genel tanımıyla oyun, bir amaca yönelik olan ya da olmayabilen,

kurallı ya da kuralsız, çocukların gönüllülükle katıldığı, tüm gelişim alanlarını destekleyen ve toplumsal gelişiminin temeli olan, gerçek yaşamın bir parçası ve en etkin öğrenme aracı olarak ifade edilmektedir (Yaşar Ekici, 2021). Oyun, çocuğun hayata hazırlanmasını sağlayan en doğal ve etkili öğrenme aracıdır. Çocuk, oyun oynarken bazen farkında olarak, bazen de farkında olmadan yeni bilgiler edinmektedir. Özellikle erken çocukluk eğitimi veren kurumlarda oyun çocuğun eğitiminde, gelişiminin gözlemlenmesinde, onunla etkili iletişim kurulmasında ve becerilerinin desteklenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Çocuğun gelişiminin sağlıklı şekilde tamamlanması ve büyümesi için beslenme, barınma, bakım gibi temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanması gereklidir. Bu ihtiyaçlar kadar oyunun da gelişimin ve gelişmenin bir parçası olduğu göz ardı edilemez bir gerçektir (Koçyiğit vd., 2007). Oyunlar çocukların çevresiyle etkileşime girmesine fırsat sunarak öğrendiklerini aktarmasını, kendisini ifade etmesini sağlayan deneyimler yaratır (Egemen vd., 2004). Oyunlar aracılığıyla okul öncesi dönemdeki çocuklar yaşam için gerekli olan bilgi ve becerileri kendiliğinden öğrenir (Kaytez ve Durualp, 2014). Oyun, okul öncesi eğitimin merkezinde yer almaktadır. Oyun çocukların bilişsel, fiziksel, sosyal-duygusal, dil ve motor gelişimleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Oyun sırasında çocuklar keşfetme, deneyimler yaşama, duygularını ifade etme, işbirliği yapma, yardımlaşma, kurallara uyma gibi birçok beceri geliştirmektedir (Akınbay, 2014; Şahin ve Şentürk, 2015, Ulutaş vd., 2017). Özellikle de hareketli oyunlar çocukların gelişimi üzerinde oldukça etkilidir. Hareketli oyun dinlenme seviyesinin üstünde enerji harcamayı gerekli kılan, oyun etkinliklerinde olduğu gibi eğlence, özgür seçim, kişisel yönlendirme ve spontanlığı gerekli kılan fiziksel aktivitenin bir formu olarak tanımlanmaktadır (Alexander et al., 2014). Okul öncesi dönemde hareketli oyunlar çocukların bilişsel, fiziksel, motor, sosyal ve duygusal becerilerinin gelişimi ile sağlık ve iyi oluşları üzerinde oldukça etkilidir. Bu oyunlar çocukların bedensel koordinasyonunu, motor becerilerinin gelişimini ve fiziksel sağlıklarının gelişimini desteklerken aynı zamanda iş birliği yapma, problem çözme, iletişim gibi becerilerinin gelişimine de yardımcı olmaktadır (Pica, 2007). Dünyaya geline anandan itibaren hareket çocuklar için yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Çocuklar doğaları gereği hareket etme ihtiyacı içerisindedir. Hareket etme sağlıklı büyüme ve gelişmeyi destekleyerek gelişim alanlarındaki ilerlemeyi doğrudan etkileyen unsurların başında gelmektedir (Orhan, 2019). Bu bağlamda okul öncesi eğitim kademelerinde fiziksel aktivite düzeyini arttıracak hareketli oyunlara yer verilmesi, bu oyunların eğitim bir parçası haline getirilerek günlük rutinelere dâhil edilmesi önem taşımaktadır. Sadece öğretmenlerin değil ebeveynlerin de hareketli oyun aktivitelerini desteklemeleri ve günlük

etkinliklerle bu aktivitelere yer vermeleri gerekmektedir. Günümüzde özellikle de teknolojik araçlar çocukları iç mekân aktivitelerine yönlendirerek hareketsiz bir yaşam biçimini desteklemektedir. Bu durum ise çocuklarda birçok gelişimsel ve sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bu bağlamda çalışma ile hareketli oyunların okul öncesi dönemdeki çocukların gelişimi üzerindeki önemi vurgulanmak istenmiştir. Çalışma kapsamında hareketli oyunların tanımı, hareketli oyunların okul öncesi eğitim programındaki yeri, hareketli oyunların uygulanması sürecinde öğretmenin rolleri, hareketli oyun aktivitelerinin çocukların gelişim alanları üzerindeki etkilerine yer verilmiştir. Çalışmanın sonuç bölümünde ise hareketli oyunlar çocukların gelişimsel dönemleri bağlamında ele alınmış, ebeveynlere ve öğretmenlere çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

2. Okul Öncesi Eğitimde Hareketli Oyun Aktiviteleri

2.1.1. Hareketli Oyun Kavramı ve Tanımı

Hareketli oyun, farklı yoğunluklardaki fiziksel aktiviteleri kapsayan ve çocuklar için birçok fayda sağladığı kabul edilen etkinliklerdir. Bu faydalar gelişmiş fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel iyi oluşun yanı sıra, açık alanlarda uygulandığında iklim direncinin gelişimine de katkı sağlamaktadır (iklim değişikliğinin etkilerine hazırlanma, uyum sağlama vb.) (Lee et al., 2024). Dodds et al. (2014) tarafından hareketli oyun, çocukların bedenlerini bir konumdan diğerine hareket ettirmelerini gerekli kılan ya da ayakta bile olursa en azından uzuv ve gövdelerini hareket ettirmelerine olanak tanıyan aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte Stagnitti et al. (2011) ise fiziksel aktivite için kullanılan bir terim olduğunu, çocukların temel hareket becerilerini (yürüme, koşma, zıplama, yuvarlanma, fırlatma, sekme vb.) kazanmalarını sağlayan aktiviteler olarak ifade etmiştir. Brockman et al. (2011) tarafından hareketli oyun, çocukların boş zamanlarında açık alanlarda gerçekleştirilen yapılandırılmamış fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmış ve hareketli oyunların çocukların fiziksel aktivite düzeylerini artırırken aynı zamanda gelişimlerinin de en üst düzeye ulaşmasını sağladığı vurgulanmıştır. Pyle & Daniels (2016) hareketli oyunu serbest zaman oyun etkinlikleri olarak tanımlamış ve bu oyunların çocukların öğrenmelerini sağlayıcı en etkili yöntem olduğunu belirtmiştir. Başka bir tanımda ise hareketli oyunlar fiziksel aktivite oyunları, serbest hareketli oyunlar şeklinde farklı isimlerle kullanılmış, bu bağlamda hareketli oyunların, oyun ya da sembolik oyunlardan oluştuğu (sokak oyunları, bahçe oyunları, top oyunları vb.) ve fiziksel aktiviteyi gerektirdiği belirtilmiştir (Active Healthy Kids Canada, 2013). İlgili tanımlar doğrultusunda hareketli oyun, farklı

yoğunluktaki fiziksel aktiviteleri içeren geniş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Alan yazındaki tanımlar doğrultusunda hareketli oyunların enerji harcama düzeyine göre, oynandığı yere göre ve hareketin türüne göre farklı sınıflamalar bağlamında tanımlandığı görülmektedir. Okul öncesi dönem gelişimin en kritik yıllarından biridir. Bu dönemde çocukların gelişimleri ile birlikte sağlık ve iyi oluşlarının desteklenmesi sürecinde hareket becerilerinin gelişimi oldukça önemlidir. Bu dönemdeki çocukların en temel ihtiyaçlarından biri olan hareket, çocukların hayatlarının ayrılmaz bir parçasıdır (Orhan ve Ayan, 2018; Purtaş ve Duman, 2017). Ancak özellikle de günümüzde modernleşme ve teknolojik gelişmelerle birlikte yapılması gereken çeşitli işleri makineler yapmaya başlamış ve bu modern toplum yapısı çocuklar da dâhil olmak üzere toplumdaki bireyleri hareketsiz bir yaşam biçimine zorunlu kılmıştır (Akindutire & Olanipekun, 2017). Teknolojik ilerlemeler birçok alanda gelişime yol açsa da başta hareketsizlik olmak üzere bazı olumsuz etkilere de neden olmuştur (Murray vd., 2016). Bu olumsuz etkiler bağlamında günümüzde çocuklar dijital dünya ile çevrili bir ortamda büyümek zorunda kalmış ve bu dijital araçlar çocukların iç mekânlarda uzun süre hareketsiz vakit geçirmelerine yol açmıştır (Güngör, 2014; Reid Chassiakos vd., 2016; Zarotis, 2020). Çocuklarda hareketsiz yaşam alışkanlıklarının önüne geçebilmek adına çocuklar için en doğal öğrenme yöntemi olan oyunun, özellikle de hareketli oyunların çocukların günlük yaşamlarına dâhil edilmesi oldukça önemlidir. Çağlar boyunca türü ve tercihleri değişse de çocuklar için oyun yaşamın vazgeçilmez bir unsurudur. Oyun çocukların tüm gelişim alanlarının desteklenmesinde en etkili yöntemlerden biridir. Bu bağlamda özellikle de okul öncesi dönemde çocuklara hareketli oyun etkinliklerinin sunulması, çocukların gelişimleri ve sağlıklı oluşları üzerinde oldukça etkilidir (Bağcı ve Kaya, 2022).

2.1.2. Hareketli Oyunların Okul Öncesi Eğitim Programındaki Yeri

2024 yılında güncellenen Okul Öncesi Eğitim Programı'nın temel ilkeleri arasında çocukların fiziksel gelişimleri vurgulanmakta, hareket becerilerinin gelişimi için hava koşulları ne olursa olsun her gün en az bir ya da bir buçuk saat çocuklar için açık alanda etkinlikler planlanması gerektiği belirtilmektedir. İlgili programda çocukların hareket becerilerinin gelişiminin desteklenmesi amacıyla birçok kazanım ve gösterge yer almaktadır. Ayrıca hareket etkinlik türlerinden birini oluşturmaktadır. Bu kapsamda hareket etkinliklerinin amacı, çocukların temel hareket becerilerinin geliştirilerek tüm gelişim alanlarındaki ilerlemelerinin sağlanması şeklinde belirtilmiş, erken yıllardan itibaren hareketli etkinliklerin çocukların fiziksel etkinliklere

yaşam boyu katılımını sağlayabileceğinden bahsedilmiştir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2024a). Benzer şekilde 2024 Türkiye Yüzyılı Maarif Model kapsamındaki Okul Öncesi Eğitim Programı'nda alan becerileri arasında 'Hareket ve Sağlık Alan Becerileri' yer almaktadır. Bu kapsamda ilgili programda çocuklara hareket becerilerinin kazandırılmasına vurgu yapılmış ve bu becerilerin çocuğa kazandırılmasında en iyi yöntemin oyun olduğu ifade edilmiştir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2024b). 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda da hareketli etkinliklerin önemine vurgu yapılmış, pasif ve hareketli etkinliklerde bir denge gözetilmesi gerektiği belirtilmiştir. İlgili programda motor gelişim alanının içinde hareket becerilerine yönelik olarak birçok beceriye yer verilmiş, ayrıca hareket etkinlikleri etkinlik türü içerisinde yer almıştır. Bu bağlamda ilgili programda oyunun çocukların hareket ihtiyacını karşıladığı vurgulanmış, bu etkinliklerin çocukların motor gelişimleri ile hareket becerilerinin gelişimini destekleyeceği vurgulanmıştır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2013). Bu bağlamda hareketli oyunlar okul öncesi eğitim programlarının temel bileşenlerinden birini oluşturmakta olup, okul öncesi eğitim programlarında hareketli oyunların çocukların gelişimlerinde ne denli kritik bir rol oynadığı açıkça belirtilmiştir. İlgili programlarda hareket becerilerinin kazandırılmasında oyunun en etkili yöntem olduğu, oyun temelli öğrenmenin çocukların hareket gelişimleri üzerindeki önemine yer verilmiştir. Bu açıdan bakıldığında hareketli oyunlar okul öncesi dönemde eğitimin ayrılmaz parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Hareketsizlik çocukların gelişimleri, sağlıklı oluşları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu için, hareketsizlik nedeniyle çocukların fiziksel aktivite düzeyleri düşmektedir. Ancak yaşamın ileriki yılları için temel olan hareket becerilerinin gelişimi oldukça önem taşımakta olup, bunun için hareket becerilerini destekleyici eğitim programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle de sadece sınıf içinde değil, açık alanların da bu becerilerin gelişimi amacıyla eğitim ortamları olarak kullanılması ve hareketli oyun etkinliklerinin açık alanda gerçekleştirilmesine yönelik eğitim planlarının oluşturulması gerekmektedir (Hestback vd., 2017; Rhoades vd., 2011; Tortella vd., 2016). Eğitimden istenilen niteliğin sağlanmasında eğitim programının yanı sıra öğrenme ortamlarına da ihtiyaç duyulmaktadır. Öğrenme ortamlarının iyi yapılandırılması çocukların gelişimsel potansiyelinin en üst düzeyde desteklenmesini sağlamaktadır (Babaroğlu, 2018; Özkubat, 2013). Mekân dışı alanlar en iyi öğrenme ortamlarından biridir. Özellikle de çocuklara özgür bir şekilde hareket imkânı veren bu alanlar, çocukların hareket becerilerinin gelişimi üzerinde oldukça etkilidir (Benson & Miller, 2007, Yıldırım ve Özyılmaz Akamca, 2017). Bu bağlamda eğitimcilerin, hareketli oyun etkinliklerini etkin bir şekilde eğitim programlarına dâhil etmeleri,

diğer etkinlik alanlarıyla hareketli oyun etkinliklerini bütünleştirmeleri, sağlıklı gelişimleri ile birlikte çocukları yaşam boyu fiziksel aktivitelere teşvik etmesi bakımından oldukça önemlidir.

2.1.3. Hareketli Oyun Aktivitelerinde Öğretmenlerin Rolü

Okul öncesi eğitimde çocukların gelişimi nitelikli eğitim programları aracılığıyla desteklenmektedir. Bu kapsamda programın birincil uygulayıcıları olan öğretmenler bu süreçte oldukça önemli bir role sahiptir. Okul öncesi eğitim programında yer alan hedefler doğrultusunda öğretmenler çocuklarının gelişimlerini destekleyici etkinlikler planlamakta ve uygulamaktadır. Eğitimin niteliğinin belirlenmesine en kritik rollerden birini oluşturan öğretmenler, programın amaçlarına uygun bir şekilde okul öncesi dönemdeki çocuklara hedef davranışları kazandırmaktadır. Program ne kadar nitelikli bir şekilde hazırlanmış olsa da öğretmenlerin öğretme-öğrenme sürecine ilişkin planlamaları oldukça önemlidir. Bu bağlamda öğretmenlerin alana ilişkin bilgi ve becerilerinin yanında etkinlikleri planlama, uygulama ve değerlendirme süreçlerinde bilgi, beceri, tutum ve yetkinlikleri önem taşımaktadır (Akyol, 2012; Dilek, 2018; Erdem ve Demirel, 2007; Kahramanoğlu, 2019). Günümüz yaşamında hızlı değişim ve gelişim ile birlikte okul öncesi eğitim de sürekli değişen ve gelişen bir eğitim süreci haline almaktadır (Çağlayan vd., 2023). Öğretmenlerin çağın ihtiyaç duyduğu bireyleri yetiştirebilmesi için çocukların ilgi, ihtiyaç ve gelişim özelliklerini takip etmesi ve etkinliklerini çocuğu merkeze alacak şekilde planlaması gerekmektedir (Yaşar Ekici, 2015). Bu bağlamda öğretmenler, etkinlik sürecinde çocukların aktif katılımını sağlamalı, hareketli oyun etkinliklerine uygun bir şekilde eğitim ortamını yapılandırmalı, destekleyici ve rehber konumunda bir yaklaşım sergilemelidir (Kaçan ve Halmatov, 2017). Hareketli oyun etkinlikleri konusunda öğretmenlerin kendilerini yetiştirmesi, oyun temelli öğretim yöntemine hâkim olması, bu tür etkinliklerde yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve serbest oyun türlerini dengeli bir şekilde kullanması önem taşımaktadır (Bardak, 2018). Çocukluk döneminde hareketin problem çözme, kavram gelişimini sağladığı ve bilişsel fonksiyonların gelişimini desteklediği bilinmektedir. Hareket etkinlikleri çocukların fiziksel ve motor yeterliklerinin, 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) gelişmektedir. Çocukların bireysel özelliklerini dikkate alan, onları güdüleyici, benlik algılarını ve özgüvenlerini pekiştirici

hareketli etkinliklere yer verilmelidir. Bu bağlamda uygulamalarda çevre düzenlemesine dikkat edilmeli, çocukların yaşlarına uygun ve temel hareket becerilerini kazandırmada etkili olacak materyaller seçilmesine özen gösterilmelidir. Etkinliklerde top, ip, tebeşir, hulahop, denge tahtası, kova, kürek gibi yapılandırılmış materyallere ek olarak doğanın çocuklara sunduğu farklı yapıdaki zeminler, tırmanma olanakları, denge materyalleri gibi doğal materyal ve ortamlar da kullanılmalıdır. Ayrıca geleneksel çocuk oyunlarının, açık alanda oynanan sokak oyunlarının da hareket etkinlikleri kapsamına dâhil edilmesi etkinlikleri çeşitlendirmesi bakımından oldukça önemlidir. Hareket etkinliği, çocukların motor gelişimlerinin desteklenmesi ve hareket becerilerinin kazandırılması amacıyla ele alınabileceği gibi geçiş etkinliği olarak da uygulanabilir (MEB, 2014a). Hareket becerilerinin çocuğa kazandırılmasında uygulanabilecek en iyi yöntem oyundur. Oyunla çocukların psikomotor becerileri basitten karmaşığa ve eğlenceli bir şekilde geliştirilebilir (MEB, 2014b). 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 öğretmenler tarafından yapılabilecek etkinlikler arasındadır (MEB, 2013).

3. Hareketli Oyunların Çocukların Gelişimi Üzerindeki Etkileri

3.1.1. Hareketli Oyunların Çocukların Fiziksel ve Motor Gelişimleri Üzerindeki Etkisi

Gelişimin ayrılmaz bir parçası olan oyun, çocuklara hayatın bir provasını sunmakta olup, çocukların tüm gelişim alanlarının desteklenmesinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların oyun ihtiyaçlarının yaşamın ilk yıllarından itibaren karşılanması bu nedenle oldukça önemlidir (Bağcı ve Kaya, 2022; Derer ve Mülazımoğlu Ballı, 2018; Karaman ve Süel, 2020). Yaşamın ilk altı aylık döneminde refleksif tepkilerle dünyaya yanıt veren çocuklar, reflekslerin yerini amaçlı davranışların almasıyla birlikte duyularını ve motor becerilerini işe koşarak keşfe dayalı oyunlar oynamaya başlamaktadır. Nesnelere takip etmek, el ve ayaklarıyla devinimlerde bulunmak bu dönemdeki çocukların sıklıkla oynadıkları büyük kas becerilere yönelik oyunlardır. Gelişimin hızlı olduğu 3-6 yaş döneminde ise motor beceriler daha karmaşık bir yapıya ulaşmakta ve bu durum çocukların oyunlarına yansımaktadır. Erken çocukluk yılları bebeklik döneminden sonra gelişimin en hızlı olduğu dönemlerden birisidir. Bu dönemde elde edilen beceriler, ileriki yıllarda sergilenecek davranışların temelini oluşturmaktadır. Hareket etme becerileri bu süreçte sağlıklı oluş ve bedensel

gelişimi doğrudan etkilemektedir (Orhan, 2019). Bu bağlamda hareketli oyun etkinliklerinin çocukların fiziksel ve motor gelişimleri üzerinde önemli faydası bulunmaktadır. Hareket her yaş grubundaki bireyler için oldukça önemli olmakta birlikte, çocukların fiziksel gelişimini desteklemesi açısından erken yıllar için daha kritik bir etkiye sahiptir (Aynacıyan ve Özer, 2020). Hareketsiz yaşam biçiminin çocuklarda kas-iskelet sistemi problemlerine yol açacağı bilinmekte ve özellikle de hareketsizlik postür bozukluklarına yol açabilmektedir (Phimphasak vd., 2016). Hareket etmek çocukların özellikle de vücut kompozisyonunu ve kas gücünün gelişimini önemli derecede desteklemektedir (Harten et al., 2008; Vainshelboim vd., 2019). Hareketli oyunlar aracılığıyla çocukların çeviklik, hız, reaksiyon becerilerinin gelişimi desteklenmekte, bu oyunlar çocukların esneklik becerilerinin gelişimini sağlamakta ve etkinlikler sürecinde engellerden geçmeler, sürünmeler, eşli çalışmalar eklem hareketliliğinin gelişimini etkilemektedir (Özen vd., 2011). Hareketli oyun etkinlikleri çocukların akıcılık, süratlilik gibi motor becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Ayrıca çocukların kendi bedenine ilişkin farkındalık kazanmasını sağlamaktadır (Çelik ve Şahin, 2013). Özellikle de erken çocukluk yılları temel hareket becerilerinin kazanıldığı bir dönemdir ve bu dönem yeni edinilecek motor becerilerin kazanımı için oldukça kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle bu dönemde çocukların motor becerilerinin gelişiminin desteklenmesi için hareketli oyunlara ihtiyaç duyulmaktadır. Çocuklar oyunlar esnasında büyük ve küçük kas becerilerini kullanmaktadır (Dereobalı ve Çandır, 2021). Oyun çocukların yaşamını etkileyen önemli bir unsurdur ve oyun oynarken hareket becerileri de gerekmektedir. Hareketli oyunlar çocukların kas sisteminin gelişimini sağlamakta ayrıca biriken enerjinin harcanmasına katkı sağlamaktadır. Hareketli oyunlar aracılığıyla çocukların psikomotor becerileri, gücü ve tepkisi, dikkati gelişmekte, büyük-kas becerilerinin denetimi kontrol altına alınmakta, denge, esneklik ve çeviklik becerileri gelişmektedir. Çocukların dünyayı keşfetme sürecinde motor becerilerini ve duyularını kullanarak edindikleri yaşantılar önemlidir. Bu nedenle hareket ve oyun kavramları birbirini tamamlayan kavramlar olup birbirinden ayrı düşünülmemelidir. İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri olan hareket, çocukların en doğal öğrenme yöntemi olan oyunun önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Bayazıt, 2023; Yıldız ve Çetin, 2018).

3.1.2. Hareketli Oyunların Çocukların Bilişsel Gelişimleri Üzerindeki Etkisi

Bilişsel gelişim çevre ile etkileşimi sağlayarak, dış dünyaya uyumu kolaylaştıran, akıl yürütme, bellek, problem çözme, yaratıcılık gibi bilişsel süreçlerin kullanılarak bilgileri elde etmeye, depolamaya ve kullanmaya

fırsat veren tüm zihinsel faaliyetleri içine alan bir gelişim alanıdır (Aral ve Baran, 2011). Bilişsel gelişim genel olarak bireyin dış dünyayı anlaması ve öğrenmesini sağlayan zihinsel faaliyetlerdir. Çocuklar sürekli olarak içinde bulunduğu çevreyi anlama ve düşünme becerilerini geliştirme sürecindedir. Bu süreçte çocuğun içinde bulunduğu koşullar bilişsel gelişimini etkilemektedir. Bu bağlamda çocuğun bilişsel gelişiminin desteklenmesi amacıyla oyun içerikli etkinlikler oldukça önemlidir (Kol, 2011). Oyunlar ve bilişsel gelişim arasındaki ilişki uzun yıllardır araştırılan önemli bir konudur. Piaget, oyunu doğrudan bilişsel gelişim ve bilişsel süreçleri bağlamına yerleştirmiştir. Piaget'e göre çocuklar oyun ile dış dünyadaki olay, nesne ve durumları zihinsel yapısının içerisine almaktadır (Nicolopoulou, 2004). Oyunlar çocukların çevreleri ile etkileşime girmelerinin en doğal ve özgür yoludur. Çocuklar oyunlar aracılığıyla olay, olgu ya da nesnelere üzerinde düşünerek sorgulama, problem çözme, analiz etme, sonuca ulaşma gibi bilişsel beceriler edinir. Bu bağlamda çocuklar oyun içerisinde sürekli bir zihinsel faaliyet içerisindedir (Özer vd., 2006). Her gelişim aşamasında olduğu gibi çocuklar zihinsel gelişim yönüyle de yetişkinlerden farklılık göstermektedir. Çünkü okul öncesi dönemdeki çocuklar olay ve durumları kendi bakış açıları bağlamında değerlendirmekte ve yorumlamaktadır. Bu bağlamda oyunlar çocukların zihnindekileri aktarması ve dış dünyadaki yapıyı zihnine yerleştirmesini sağlayarak bilişsel yapının sürekli olarak gelişimini sağlamaktadır (Gökşen, 2014). Çocuklar oyun deneyimleri sırasında tıpkı bilim insanları gibi gözlem yapma, tahminlerde bulunma, bilgi toplama fikir üretme vb. süreçlerden geçmektedir. Yaşla birlikte çocuklar bu temel bilişsel becerilerinin üzerine karmaşık beceriler ekleyerek kendi dünya algılarını oluşturmaya başlamaktadır (MEB, 2024c). Okul öncesi dönemdeki çocuklar çevresiyle etkileşime girerek dünyayı anlamlandırma sürecine hareket becerilerini kullanmaktadır. Hareket becerileri çocukların yakın çevreden başlayarak uzak çevresine doğru keşifler yapmasına olanak tanıyarak, bu merak duygusunu gidermesini sağlamakta ve çocukların farklı öğrenme deneyimleri kazanmasına fırsat sunmaktadır. Hareket bu yıllardaki çocuklar için keşfetmenin ve öğrenmenin en iyi yollarından biridir. Bu bağlamda hareketli oyunların çocukların bilişsel gelişimleri üzerindeki önemi ortaya çıkmaktadır. Çocuklar hareketli oyun etkinlikleri aracılığıyla önce kendilerini, sonra yakın çevrelerini, ardından uzak çevrelerini ve içinde buldukları dünyayı keşfetmektedir. Bu keşif sürecinde çocuklar var olan bilişsel yapılarını kullanmakta, bu esnada ise yeni öğrenmeler de gerçekleşmektedir. Hareketli oyunlar çocukların dikkatini toplayarak belli bir amaca yöneltmesini, mantık yürütmesini sağlayarak merak duygusunun tatmin edilmesine ve dünya hakkında bilgiler edinmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca bu oyunlar hafıza

becerilerinin gelişimini de desteklemektedir. (Esin ve Duman, 2023; Orhan, 2019; Pehlivan, 2005; Yurdakul vd., 2012). Hareketli oyunlar esnasında çocuklar birçok farklı kavram öğrenmekle birlikte, eşleştirme, sınıflama, analiz ve sentez gibi zihinsel işlemleri gerçekleştirmektedir. Bu bağlamda çocukların hareketli oyunlar sürecinde düşünme, kavrama, algılama gibi zihinsel yeteneklerini geliştirdiği açıktır (Akandere, 2006). Hareketli oyunlar çocuklara özgür bir ortam oluşturan, deneyimleyerek öğrenmelerine fırsat veren, dikkati canlı tutan oyunlardır. Bu oyunlar esnasında kullanılan araç-gereçler, oyunlarda yer alan kurallar, oyunların ilkeleri ve oyunların oynanış biçimleri çocukların sürekli yeni keşiflerde bulunmalarını sağlamakta ve öğrenme deneyimlerini zenginleştirmektedir (Ellialtıoğlu, 2005).

3.1.3. Hareketli Oyunların Çocukların Sosyal-Duygusal Gelişimleri Üzerindeki Etkisi

Tüm gelişim alanları ile bir bütün olan gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreci ifade etmektedir. Çocukların bu dönemde kazandıkları davranışların, yetişkinlik dönemindeki kişilik yapısını şekillendirdiği düşünüldüğünde, sosyal-duygusal gelişimin çocuklar için ne denli önemli olduğu açıktır (Kandır ve Alpan, 2008). Çocukların içinde bulunduğu çevreye uyum sağlayabilmesi için duygularını ifade etme, tepkilerini düzenleme, olumlu benlik imajı geliştirme, işbirliğinde bulunma gibi sosyal-duygusal becerilere sahip olması gerekmektedir (Arslan Çiftçi ve Uyanık Balat, 2018). Oyunlar çocukların içinde bulunduğu çevrenin ve bu çevreye ait kültürü öğrenmesini sağlayan, bunu yaparken de duygularını tanımasını ve ortaya çıkarmasına fırsat veren en doğal öğretim yoludur. Oyunlar yetişkinler tarafından boş vakit geçirmek için yapılan bir aktivite olarak görülse de, çocukların kendi istekleri dâhilinde gönüllülükle katıldıkları öğrenme aracıdır. Çocuklar oyunları sırasında duygu ve düşüncelerini özgürce açığa vurma fırsatı bulmakta, iletişim kurmanın yollarını aramaktadır. Oyun sırasında çocuklar mutluluk, heyecan, kızgınlık, korku gibi birçok duyguyu yaşamaktadır. Bu bağlamda oyunlar sırasında duygusal farkındalık geliştiren çocuklar, duygusal tepkilerinin kontrolüyle ilgili deneyimler elde etmektedir. Aynı zamanda oyunlar esnasında sosyalleşen çocuklar birey olma becerisi geliştirmektedir (Aynacıyan ve Özer, 2020; Gözalan ve Koçak, 2014). Çocuklar özellikle taklidi oyunlar sayesinde hayal kurma, role bürünme gibi beceriler aracılığıyla gerçek yaşamı prova etmekte, sosyal kuralları deneyimleme, uyum sağlama, sırasını bekleme, kendisini ifade etme, empati kurma, olumlu ilişkiler geliştirme gibi birçok beceriyi geliştirmektedir (Cirhinlioğlu, 2015). Sosyal-duygusal gelişim oyunlar esnasında gelişmekte, oyunlar sırasında çocuklar arkadaşlarıyla yardımlaşma, onlara saygılı olma, kendisinin ve arkadaşlarının haklarını

koruma becerileri edinmektedir. Bu bağlamda oyunlar aracılığıyla çocuklar içinde buldukları çevreye ilişkin rol ve sorumlulukları deneyimleyerek öğrenmektedir. (Güneş, 2011). Öğretilmesi kolay olmayan bu beceriler, oyun yoluyla kolaylıkla ve kendiliğinden kazandırılabilir (Darwish et al., 2001). Oyun ve oyun temelli öğrenme çocuklarda sağlıklı sosyal gelişimi desteklemektedir. Oyun ile daha fazla vakit geçiren çocukların öz düzenleme, iletişim kurma, işbirliği yapma gibi becerilerinin daha gelişmiş olduğu, bu çocukların sosyal olarak da daha yetkin oldukları bilinmektedir (Daubert et al., 2018). Ancak günümüzde çocuklar zamanlarının büyük çoğunluğunu dijital araçlar ile geçirmekte ve bu durum çocukların hareketsiz kalmalarını yol açarak sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Çocuklarda meydana gelen sosyal izolasyon, çocukların yakın çevresiyle daha kısıtlı vakit geçirmesine yol açarak çocukları asosyal davranışlara sürüklemektedir. Bu bağlamda hareketli oyunların çocukların sosyal gelişimi için önemi ortaya çıkmaktadır. Hareketli oyunlar sunduğu farklı oyun imkânları sayesinde arkadaşlık gelişimini desteklemekte, çocukların prososyal davranışlar sergilemesine katkıda bulunmaktadır. Bu oyunlar çocukların dış dünya ile etkileşime girmelerini sağlayan, çocukların işbirliği yapmalarına fırsat veren, çevresini tanımaya olanak tanıyan oyunlardır (Frost et al., 2012; Orhan, 2019; Yatmaz vd., 2021). Hareketli oyunlar çocukların gruplar halinde aktif bir şekilde oyunlar oynamasına fırsatlar sunmaktadır. Hareketli oyunlar aracılığıyla çocuklar çeşitli sosyal ortamlarla karşılaşmakta ve bu ortamlarda işbirliği yapma, yardımlaşma, paylaşma, sorunları çözme gibi beceriler kazanmaktadır (Çelik ve Şahin, 2013; Rauf & Bakar, 2019). Sosyal ve duygusal gelişim düzeyleri düşük olan çocukların ileriki dönemde topluma uyum sorunları yaşayacakları düşünüldüğünde çocukların bu becerilerini destekleyici aktivitelere katılımları önem taşımaktadır (Şahin ve Şahin, 2020).

4. SONUÇ

Yaşamsal bir ihtiyaç olan oyun her yaş döneminin ilgi ve ihtiyaçlarına özgü olarak farklı anlamlar içermekte ve farklı gereksinimlere yanıt vermektedir. Okul öncesi dönemde çocukların en temel uğraşı, yani çocuğun işi olan oyunlar, çocukların içinde bulunduğu dünyayı keşfetmesi, algılaması, yorumlaması ve anlamlandırmasındaki en doğal öğrenme yoludur. Çocuklara herhangi bir kısıt koymadan kendi iç dünyasını, duygu ve düşüncelerini aktarmasına fırsat veren oyunlar, çocuklar için özgür ortamlar yaratmaktadır. Dünyaya gelinen anda itibaren oyunlar her daim farklı amaçlara hizmet ederek, çocukların gelişimlerinin en üst düzeye ulaşmasında çeşitli fırsatlar oluşturmaktadır. Bebeklik dönemindeki oyunlar çocukların önce kendi

bedenlerini fark etmelerini, ardından dış dünyaya yönelerek dış dünya hakkında bilgi toplamalarını sağlamaktadır. Bu dönemde duyularla başlanan yakın çevreyi keşfetme sürecine motor beceriler de eklenecek keşif süreci devam etmektedir. Bu kapsamda yaşamın ilk aylarında dünyaya refleksif tepkilerle yanıt veren bebeklerin bu yanıtları yavaş yavaş amaçlı eylemlere dönüşmeye başlamaktadır. Döngüsel tepkiler aracılığıyla rastlantısal olarak tekrarlanan davranışlar, dış dünyayı keşif amaçlı eylemlere dönüşmektedir. Bu kapsamda çocuklar yaşamın ilk aylarında duyularını aktif kullanabilecekleri oyunlara yönelirken, anne-bebek arasında gerçekleştirilen taklidi oyunlar da bu dönemde görülebilmektedir. Sonraki aylarda emekleme ve yürüme sürecinin başlamasıyla birlikte çocuklar anneyle ilk ayrılıklarını yaşamaktadır. Çocukların gelişen bu hareket becerileri kendi bedeninin dışında başka varlıkların da olduğunu çocuklara fark ettirmekte ve çocuklar ilk olarak kendi yakın çevrelerini keşfetmeye yönelmektedir. Bu süreçte çocuklar motor becerileri ve duyuşsal becerileri aracılığıyla yakın çevredeki nesnelere etkileşim kurmaktadır. Nesnelere dokunma, koparma, sıkma, yırtma, atma, fırlatma gibi hareket becerileriyle nesnelere tanımayı çalışmaktadır. Bunu takiben yaşamın ilk yıllarında daha çok tek başına ve paralel oyun örnekleri görülmektedir. Çocuklar bu dönemde aynı ortamda oynasalar da birbirlerinin oyunlarına katılmak istemez ve sadece uzaktan oyunlarını izlemekle yetinmektedir. Bu dönemde çocukların gelişim alanlarındaki ilerlemeler henüz yeteri olgunluk düzeyine ulaşmadığı için çocukların gruplar halinde bir arada oynamaları da oldukça güçtür. Özellikle de iki-üç yaş dönemi benmerkezciliğin en yoğun yaşandığı dönemlerden biridir. Bu nedenle çocukların oyunlardaki mevcut kuralları anlaması, oyunlara bu kurallar dâhilinde katılması, birlikte oynamaları benmerkezciliğin etkisiyle güçleşmektedir. Okul öncesi dönem olarak da bilinen üç-altı yaş arasındaki dönemde ise çocukların motor becerileri, dil becerileri, sosyal-duygusal becerileri ve bilişsel becerileri daha iyi bir düzeye ulaşmıştır. Gelişim alanlarındaki bu ilerlemeyi sağlamada ise çocuklara zengin uyarıcı çevre ortamları sunmak, keşfetmelerine izin vermek ve özgürce oynamalarına fırsatlar sunmak oldukça önemlidir. Çocukların gelişim alanlarındaki ilerlemeler, oyun biçim ve tercihlerini etkilemekte, benzer şekilde oyunlardaki bu farklılaşmalar da çocukların daha ileri düzey beceriler kazanmasına destek olmaktadır. Okul öncesi dönem, çocukların temel hareket becerilerini kazandıkları, diğer gelişim alanlarının da gelişim sürecini hızla devam ettirdiği bir dönemdir. Bu dönemde gerçek ve hayal arasındaki farkı ayırt edemeyen çocuklar oyunlarına hayal güçlerini de eklemektedir. Bu dönemdeki çocukların oyunlarında sembolik oyunlar sıklıkla görülebilmektedir. Çocuklar odaklanmanın da etkisiyle oyunları kendi algılarına göre şekillendirebilmektedir. Bu dönemde benmerkezciliğin

azalması, dil becerilerinin gelişmesi, motor becerilerdeki ilerlemeler ve sosyal-duygusal gelişim alanındaki gelişimler çocukların oyunlarında da birlikte oynama becerilerini getirmektedir. Çocuklar okul öncesi dönemde oyun kurallarını anlamaya, bu kurallar doğrultusunda hareket etmeye, oyunlar içerisinde duygu ve düşüncelerini ifade etmeye, kendi ve arkadaşlarının haklarını fark etmeye başlamaktadır. Özellikle de beş yaş döneminde süpergonun da gelişmesiyle birlikte çocukların oyunlarında olumlu iletişim kurma, işbirliği yapma, karşısındakinin duygularını anlama becerilerinin geliştiği görülmektedir. Bu bağlamda bebeklik döneminden itibaren çocukların oyunlarında hareketin ayrılmaz bir parça olduğu açıktır. Gelişimin en kritik yıllarından biri olan okul öncesi dönem hareket becerilerinin gelişimi için altın çağ olarak kabul edilmektedir. Oyunlar çocukların hareket etmelerini sağlayan, bu sayede merak duygularını gidererek öğrenmelerine fırsat tanıyan temel yapıtaşlarıdır. Özellikle de hareketli oyunlar çocukların gelişimleri için ayrı bir öneme sahiptir. Bu oyunlar genel olarak çocukların hareket etmelerini sağlayan oyunlar olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde teknolojik gelişmeler, kentsel alanlardaki oyun alanlarının giderek azalması gibi unsurlar, çocukların zamanlarının çoğunu iç mekânda hareketsiz aktivitelerle vakit geçirmesine yol açmaktadır. Bu durum ise çocukların başta motor becerilerinin gelişimi ile sosyal becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Gelişim alanlarının bir bütün olduğu göz önüne alındığında ise bu alanlardaki olumsuzlukların, gelişimin diğer alanlarını da olumsuz yönde etkilemesi kaçınılmazdır. Çocukluk dönemindeki beceri, tutum ve alışkanlıkların yetişkinlik dönemindeki alışkanlıkları etkilediği düşünüldüğünde, erken yıllardan itibaren gelişim alanlarının en üst düzeyde desteklenmesinin önemi açıktır. Hareketli oyunlar sürecinde çocuklar bilişsel yapılarını kullanarak çeşitli öğrenmeler gerçekleştirmektedir. Bu süreçte bu oyunlar çocukların dikkat becerilerinin gelişimini sağlamakta, çocukların merak duygusunun giderilmesine ve dünya hakkında bilgiler edinmesini desteklemektedir. Bu süreçte ise düşünme, kavrama, algılama, analiz etme gibi birçok zihinsel işlemler gerçekleştirilmektedir. Hareketli oyunlar prososyal davranışların gelişimini destekleyerek arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesini, çocukların işbirliği yapma, yardımlaşma, paylaşma, kendini ifade etme gibi sosyal-duygusal becerilerin gelişimini sağlamaktadır. Bu bağlamda erken yıllardan itibaren hareketli oyun aktivitelerinin çocukların yaşamlarında yer almaları gerektiği açıktır. Günlük olarak yapılabilecek birçok eylem hareketi içermektedir. Bu tür etkinliklere eğitim programlarında yer verilmesi, ayrıca ebeveynler tarafından da çocukların hareket etmelerinin teşvik edilmesi oldukça önemlidir. Bu kapsamda hareketli oyun aktivitelerinin günlük rutinlere dâhil edilmesi, okul öncesi eğitim programlarına entegre

edilmesi, güne başlama zamanı, etkinlikler arası geçiş rutinlerini gibi etkinlik vakitlerinde hareketli oyun etkinliklerinin uygulanması gerekmektedir. Öğretmenler sınıf içi ve okul bahçesini dengeli bir şekilde hareketli oyun aktiviteleri için kullanabilir. Bu süreçte hareketli oyunlar için eğitim ortamları yapılandırılabilir. Diğer etkinlik alanları ile hareketli oyun etkinlikleri bütünleştirilerek planlar oluşturabilir. Bu oyunlar için aile katılımı çalışmalarına yer verilerek aile sürece dâhil edebilir. Bu süreçte ebeveynler çocukların ekran temelli aktivitelerle vakit geçirme süresini azaltarak çocukları hareketli oyun etkinliklerine yönlendirebilir. Günlük yaşamda parklar, ormanlar, doğa yürüyüşleri, bisiklet sürme gibi aktivitelerle çocukların hareket etmelerini sağlayabilir. Okul öncesi dönemdeki çocukların aileleriyle özdeşim kurdukları düşünüldüğünde ebeveynlerin çocuklarına olumlu rol model olmaları oldukça önemlidir. Bu nedenle ebeveynler kendi dijital araç kullanım sürelerini de sınırlandırarak çocukları ile nitelikli oyun zamanlarına daha fazla zaman ayırabilir. Çocuklarına akranlarıyla oyun oynama fırsatı sunarak iç mekânlarda dijital oyunlara ayrılan süre azaltılabilir.

5. Kaynakça

- Active Healthy Kids Canada (2013). Are we driving our kids to unhealthy habits? 2013 Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Active Healthy Kids Canada.
- Akandere, M. (2006). *Eğitici okul oyunları (3. Baskı)*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Akınbay, H. (2014). *Okul öncesi dönemde oyunun önemi ve çocukların motor gelişimi üzerine etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akindutire, I. O. & Olanipekun, J. A. (2017). Sedentary life-style as inhibition to good quality of life and longevity. *Journal of Education and Practice*, 8(13), 39-43.
- Aksoy, A. B. (2024). Erken çocukluk döneminde oyun ve oyunun gelişimsel katkıları. A. B. Aksoy ve Dere Çiftçi (Ed.). *Erken çocukluk döneminde oyun içinde* (ss. 2-17). Pegem Akademi.
- Akyol, A. K. (2012). Okul öncesi eğitimde drama ve öğretmenin rolü. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 105-116.
- Alexander S. A. (2014). Playing for health? Revisiting health promotion to examine the emerging public health position on children's play. *Health Promotion International*, 29(1), 155-164.
- Aral, N. ve Baran, G. (2011). *Çocuk gelişimi*. YA-PA Yayınları.
- Arslan Çiftçi, H. ve Uyanık Balat, G. (2018). Sosyal-duygusal gelişim değerlendirme ölçeği: 48-66 aylık çocuklar için uyarılma çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 74-87.
- Aslan, T. ve Yamak, B. (2021). Okul öncesi dönemdeki çocuklarda hareket eğitiminin, motor beceri gelişimine etkisinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 60-72.
- Aynacıyan, N. ve Özer, M. K. (2020). Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin motorik özelliklerine etkisi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-31.
- Babaroğlu, A. (2018). Eğitim ortamları açısından okul öncesi eğitim kurumları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1313-1330.
- Bağcı, S. ve Kaya, İ. (2022). Okul öncesi dönemde çocukların fiziksel aktivitelerinin artırılmasında geleneksel oyunların rolü. *Journal of sustainable education studies*, 3(2), 141-149.
- Bardak, M. (2018). Oyun temelli öğrenme. A. Gürol (Ed.), *Erken çocukluk döneminde öğrenme yaklaşımları* içinde (ss. 207-230). Efc Akademi Yayınları.
- Bayazıt, B. (2023). Hareket ve oyun temelli uygulamaların çocukların fiziksel ve motor gelişimindeki önemi. *Şura Akademi*, 3, 25-31.
- Benson, J. & Miller, J. (2008). Experiences in nature: A pathway to standards. *Young Children*, 63(4), 22-28

- Brockman, R., Fox, K. R., & Jago, R. (2011). What is the meaning and nature of active play for today's children in the UK?. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-7.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2015). Çocuk Gelişimi ve Ruh Sağlığı (Okul Öncesi Dönem) (3. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çağlayan, İ., Nalan Kuru, N., Apak, Y. M. ve Karakaya, C. (2023). Türkiye’de yayınlanan okul öncesi eğitim programları hakkında yapılan araştırmaların eğilimleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 753-769.
- Çelik, A. ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Darwish, D., Esquivel, G. B., Houtz, J. C. & Alfonso, V. C. (2001). Play and social skills in maltreated and non-maltreated preschoolers during peer interactions. *Child Abuse and Neglect*, 25(1), 13-31.
- Daubert, E. N., Ramani, G. B. & Rubin, K. H. (2018). Play-based learning and social development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 17, 1-5.
- Dereobalı, N. ve Çandır, T. (2021). Erken çocukluk döneminde motor gelişim ve riskli oyun ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 60, 560-581.
- Derer, A. ve Mülazımoğlu Ballı, Ö. (2018). İlkokul öğrencilerinin motor yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım, yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(4), 196-204.
- Dilek, H. (2018). Türkiye’deki okul öncesi eğitim programı güncellemesi: Öğretmenlerin güncelleme hakkındaki ilk görüşleri nelerdir? *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1745-1766.
- Dodds P., Wyes R., Jones J., et al. (2014). Validity of a measure to assess healthy eating and physical activity policies and practices in Australian child-care services. *BMC Public Health*, 14, 1-10.
- Dönmez, A., Engin, E., Keskin, G., Akmeşe, Z. B. ve Durmuş, T. (2022). 0-6 yaş psikososyal gelişim dönemi tutumları ölçeğinin geliştirilmesi ve eğitim müdahalesiyle ölçeğin ilk uygulaması. *Journal of Nursology*, 25(2), 95-100.
- 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.
- Egemen, A., Yılmaz, Ö. ve Akil, İ. (2004). Oyun, oyuncak ve çocuk. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(2), 39-42.
- Ellialtıoğlu, F. M. (2005). *Okul öncesi dönemde oyun ve oyun örnekleri*. Ya-pa Yayınlar.

- Erdem, A. R. ve Demirel, Ö. (2007). Öğretmenlerin program geliştirme sürecindeki rolleri ve sorumlulukları. *Eğitim ve Bilim*, 32(145), 45-54.
- Esin, Ö. K. ve Duman, G. (2023). Okul öncesi eğitimde uygulanan oyun etkinliklerinin incelenmesi. *Turkish Journal Of Primary Education*, 8(1), 1-13.
- Frost, J. L., Wortham, S. C. & Reifel, S. (2012). *Play and child development* (4th ed.). Pearson Education.
- Gökşen, C. (2014). Oyunların çocukların gelişimine katkıları ve Gaziantep çocuk oyunları. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 52, 229-259.
- Gözalın, E. ve Koçak, N. (2014). Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocukların kelime bilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (Özel Sayı II), 115-121.
- Güneş, H. (2011). *Şimdi oyun zamanı* (3. Baskı). Kök Yayıncılık
- Güngör, M. (2014). Okulöncesi dönem çocuklarının televizyon izleme alışkanlıkları ve anne baba tutumları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(28), 199-216.
- Harten, N., Olds, T. & Dollman, J. (2008). The effects of gender, motor skills and play area on the free play activities of 8-11 year old school children. *Health and Place*, 14, 386-393.
- Hestbek, L., Andersen, S. T., Skovgaard, T. et al. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*, 18(1) 1-11.
- Kaçan, M. O. ve Halmatov, M. (2017). Türkiye'de uygulanan okul öncesi eğitim programında matematik: planlama ve uygulama. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42), 149-161.
- Kahramanoğlu, R. (2019). Öğretmenlerin öğretim programı okuryazarlığına yönelik yeterlik düzeyleri üzerine bir inceleme. *Journal of International Social Research*, 12(65), 827-840.
- Kandır, A. ve Alpan, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.
- Karaman, B. ve Süel, E. (2020). Okul öncesi eğitim kurumlarında oynatılan fiziksel etkinliğe dayalı oyunların psikomotor gelişim üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 529-539.
- Kaytez, N. ve Durualp, E. (2014). Türkiye'de okul öncesinde oyun ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 110-122.

- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324-342.
- Kol, S. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-21.
- Kuru Turaşlı, N. (2007). Okul öncesi eğitimin tanımı, kapsamı ve önemi. G. Haktanır (Ed.), *Okul öncesi eğitime giriş* içinde (ss. 12-13). Anı Yayıncılık.
- Lee, E. Y., Shih, A. C. & Tremblay, M. S. (2024). Exploring the world of active play: A comprehensive review of global surveillance and monitoring of active play based on the global matrix data. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22, 254-265.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013). Okul öncesi eğitim programı. https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20195712275243-okuloncesi_egitimprogrami.pdf
- Milli Eğitim Bakanlığı (2024a). Okul öncesi eğitim programı. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/guncellenenokuloncesiegitimprogrami.pdf>
- Milli Eğitim Bakanlığı (2024b). Okul öncesi eğitim programı. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli 2024. https://tegm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_09/20104013_2024programokuloncesionayli.pdf
- Milli Eğitim Bakanlığı (2024c). Yüz yüze 100 çocuk oyunu. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/100cocukoyunu.pdf>
- Murray, E., Heckler, E. B., Andersson et al., (2016). Evaluating digital health interventions: key questions and approaches. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(5), 843-851.
- Nicolopoulou, A. (2004). Oyun, bilişsel gelişim ve toplumsal dünya: Piaget, Vygotsky ve sonrası. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 37(2), 137-169.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Orhan, R. ve Ayan, S. (2018). Psiko-motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Özen, G., Timurkaan, S., Güllü, M., Timurkaan, H. S., Meriç, F., Uğraş, S. ve Çelik Çoban, D. (2011). *Eğitsel Oyunlar (2. Baskı)*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Özer, A., Gürkan, A. C. ve Ramazanoğlu, O. (2006). Oyunun çocuk gelişimi üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 54-57.
- Özkubat, S. (2013). Okul öncesi kurumlarında eğitim ortamlarının düzenlenmesi ve donanım. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 58-66.
- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve öğrenme*. Anı Yayıncılık.

- Phimphasak, C., Swangnetr, M., Puntumetakul, R., Chatchawan, U. & Boucaut, R. (2016). Effects of seated lumbar extension postures on spinal height and lumbar range of motion during prolonged sitting. *Ergonomics*, 59(1), 112-120.
- Pica, R. (2007). *Moving and learning across the curriculum*. Thomson Delmar Learning.
- Purtaş, Ö. ve Duman, G. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarına yönelik hareket etkinliği parkurlarının incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 3(10), 1366-1372.
- Pyle, A. & Danniels, E. A. (2016) Continuum of play-based learning: The role of the teacher in play-based pedagogy and the fear of hijacking play. *Early Education and Development*, 28, 274-289.
- Rauf, A. L. A. & Bakar, K. A. (2019). Effects of play on the social development of preschool children. *Creative Education*, 10(12), 2640-2648.
- Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D. et al. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), 1-18.
- Rhoades, B. L., Warren, H. K., Domitrovich, C. E. & Greenberg, M. T. (2011). Examining the link between preschool social-emotional competence and first grade academic achievement: The role of attention skills. *Early Childhood Research Quarterly*, 26(2), 182-191.
- Stagnitti K., Malakellis M., Kenna R., et al. (2011). Evaluating the feasibility, effectiveness and acceptability of an active play intervention for disadvantaged preschool children: a pilot study. *Australasian Journal of Early Childhood*, 36(3), 66-72.
- Şahin, A. ve Şahin, F. (2020). Erken çocukluk döneminde spora katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 243-248.
- Şahin, T. ve Şentürk, U. (2015). Okul öncesi 6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık oyun ve hareket eğitimi programının motor gelişim üzerine etkisi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi içinde (s.10-20). Mersin, Türkiye.
- Tortella, P., Haga, M., Loras, H., Sigmundsson, H., Fumagalli, G. (2016) Motor skill development in Italian pre-School children induced by structured activities in a specific playground. *PLoS ONE*, 11(7), 1-15.
- Ulutaş, A., Demir, E. ve Yayan, E. H. (2017). Motor gelişim eğitim programının 5-6 yaş çocukların kaba ve ince motor becerilerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1523-1538.
- Vainshelboim, B., Brennan, G. M., LoRusso, S., Fitzgerald, P. & Wisniewski, K. S. (2019). Sedentary behavior and physiological health determinants in male and female college students. *Physiology & Behavior*, 204, 277-282.

- Yaşar Ekici, F. (2015). Okul öncesi eğitimde uygulanan çocuk merkezli yaklaşımların kuramsal temel, eğitim ortamı ve öğretmenin rolü açısından karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(12), 192-212.
- Yaşar Ekici, F. (2021). Oyunun tanımı ve önemi. D. Yalman Polatlar (Ed.). *Erken çocuklukta oyun gelişimi ve eğitimi içinde (1-13)*. Pegem Akademi.
- Yatmaz, A. K., Gökçe, N., Çok, Y., Erdoğan, B. M. ve Avaroğlu, N. (2021). Geleneksel oyunların 3-6 yaş çocukların sosyal-duygusal gelişimleri üzerindeki etkisi. *Journal of Education and New Approaches*, 4(1), 28-39.
- Yavuz, N. F. ve Özyürek, A. (2018). Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin okul öncesi dönem çocuklarının hareket becerileri üzerine etkisi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 6, 40-50.
- Yıldız, E. Ve Çetin, Z. (2018). Spo82), Sprun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66.
- Yurdakul, N. A., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Karabulut, N. ve Soytürk, M. (2012). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 103-108.
- Zarotis, G. F. (2020). The importance of movement for the overall development of the child at pre-school age. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 3(2) 36-44.

