

A mozgás és a természeti környezet aspektusai a szabadlevegős erdei óvodában

(Aspects of Physical Activity and the Natural Environment
in the Outdoor Kindergarten)

Kovácsné Vinkovics Éva*

Soproni Egyetem, Benedek Elek Pedagógiai Kar
Társadalom-, Szociális és Kommunikációtudományok Intézet

Kivonat

A tanulmány az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődésének és a természeti környezetben szerzett élményeknek a jelentőségét vizsgálja, különös tekintettel az erdei óvodákra. Rámutat, hogy a 21. századi gyerekeket mozgásszegény, digitálisan túlterhelt életmód fenyegeti, amely testi és pszichés fejlődésükre is negatívan hat. Az erdei óvodák ugyanakkor komplex lehetőséget kínálnak a szabad levegőn való mozgás, játék és tapasztalatszerzés révén, támogatva a motoros, kognitív, szociális és érzelmi fejlődést. A szerző kiemeli a természet mint nevelési közeg pótolhatatlan szerepét a holisztikus gyermeki fejlődésben.

Kulcsszavak: szabadlevegős óvoda, outdoor mozgás, természeti környezet, holisztikus fejlődés, mozgás jelentősége

Abstract

The study examines the importance of motor development and experiences gained in the natural environment among preschool children, with a particular focus on forest kindergartens. It highlights that 21st-century children are threatened by a sedentary, digitally overloaded lifestyle, which negatively affects their physical and psychological development. In contrast, forest kindergartens provide complex opportunities for outdoor movement, play, and exploration, thereby supporting motor, cognitive, social, and emotional development. The author emphasizes the irreplaceable role of nature as an educational environment in fostering holistic child development.

Keywords: forest kindergarten, outdoor physical activity, natural environment, holistic development, importance of movement

1. Bevezetés

A mozgás öröme a gyermekkor védjegye: pocsolyát átugrani, fatörzsön egyensúlyozni, lengő hintáról leugrani elemi outdoor mozgásformák, melyek során a gyermek megtapasztalhatja testét, teste határait, s ezen tapasztalatok által fejlődik.

* vinkovics.eva@uni-sopron.hu

Az elmúlt évtizedben számos tanulmány mutatott rá a gyermekek természettől való egyre növekvő elidegenedésére (Brämer et al. 2016), melynek következménye lehet többek között a balesetek számának növekedése, ami a mozgáshiány okozta kevés testtapasztalatra vezethető vissza (Gebhard 2013). A 21. századi gyerekek jellemzően ülő környezetben, kötött időrenddel nőnek fel. Emiatt kevés szabadidejük, saját döntési lehetőségük marad az önálló játékra és a mindennapi szabad mozgásra, ami negatív következményekkel járhat mind testi, mind pszichoszociális fejlődésükre. Ehhez társul a digitális eszközök — mobiltelefonok, táblagépek — fokozott jelenléte a gyerekek, már az óvodás korosztály mindennapjaiban is. Pedig a gyermekeknél a természeti környezetnek kellene lennie a személyiségfejlődés egyik meghatározó tényezőjének (Mérei – Binét 2006), így ebből a szempontból is fontos lenne, hogy már az óvodás kortól kezdve a gyerekek minél több időt töltsenek a szabad levegőn, és jól érezzék magukat ott.

Az otthoni természetes mozgásterek eltűnésével az óvoda mint nevelési szintér felelőssége különösen nagy, hiszen egyrészt viszonylag sok időt töltenek az intézményben a gyerekek, másrészt az óvodapedagógus képzésnek köszönhetően lehetőség van arra, hogy a civilizációs betegségnek tekinthető mozgáshiány kiegyenlítése szakmailag képzett óvodapedagógusok irányításával történjen.

A megváltozott pedagógiai vezérelveknek köszönhetően a mozgás manapság már olyan eszköz, amely a holisztikus fejlődés szolgálatában közvetítő szerepet tölt be. A kisgyermek-nevelő intézményekkel szembeni elvárás, hogy a mozgást az óvoda napirendjébe úgy építsék be, hogy a rendszeres mozgásidőn kívül a mozgás és érzékelés általi tanulás és megtapasztalás a pedagógiai munka általános alapelve legyen (Zimmer 1996).

2. A mozgás jelentősége gyermekkorban

A gyerekek mozgásigényét, a mozgás iránti vágyát kimeríthetetlen játékosztönük motiválja. A gyermek fejlődésének első évei testközpontúak. Megismeri testét, testének funkcióit, testtudatossága erősödik (Kruse 2013). Állandó mozgásban van, melynek jelentőségét növeli, hogy a motoros és a kognitív fejlődés szoros összefüggésben állnak egymással (Braun – Dieckerhoff 2009). A gyermek mozgás során szerzett tapasztalata teszi lehetővé többek között a tárgyállandóság kialakulását, az emlékezeti kapacitás bővülését, az anyától való eltávolodást (Mérei – Binét 2006), melyek elengedhetetlenek az egészséges fejlődés szempontjából.

A mozgás azonban nem csak a korai, hanem a későbbi életszakaszban is releváns. A szürke-állományra, agyműködésre kifejtett pozitív hatását bizonyítják azok a kutatási eredmények, melyek szerint a tanulási folyamatok sikeresebbek olyan iskolákban, pl. az úgynevezett mozgásiskolákban, ahol a sporttevékenység, aktív életmód a mindennapi élet részét képezi (Renz-Polster – Hüther 2013).

Mivel az egészséges szervezet alapjai gyermekkorban alakulnak ki, a korai életszakaszban elmaradt mozgás a későbbiekben pótolhatatlan. Ha a gyermekek többet mozognak a szabadban — például futnak, másznak, egyensúlyoznak, — az fizikai állóképességük fejlesztéséhez is hozzájárul, ami a későbbiekben általános egészségügyi állapotukra pozitívan hat (Gebhard 2013, Raith – Lude 2014, Bolay – Reichle 2016). A mozgás fontosságát hangsúlyozza az a tény is, hogy a betegségek kb. felét közvetetten vagy közvetlenül a testi inaktivitás okozza. Ennek hátterében az áll, hogy a rendszeres testmozgás szabályozza az anyagcserét, erősíti a szív-érrendszert, segít megelőzni a daganatos betegségeket és általánosságban jótekonny hatással van a közérzetre (Renz-Polster – Hüther 2013).

3. A szabad levegő szerepe holisztikus szempontból

A mozgás mellett a szabad levegőn töltött idő is pozitívan hat az egészségre, ezért több tudományterület és az egészségügyi hálózat is foglalkozik ezzel a témakörrel. A friss levegőn töltött idő pozitív hatását Wolfram (2018) három területbe sorolja, melyek a következők:

3.1. Fizikai előnyök

A szabad levegőn töltött idő fizikai előnyei abban mutatkoznak meg, hogy a rendszeresen kint játszó gyerekek jellemzően aktívabbak és jobb erőnléttel rendelkeznek, mivel a friss levegőn végzett mozgás erősíti az izmokat, a csontokat, az idegrendszert, a szív- és érrendszert, illetve az immunrendszert. A szabadban futva edzik állóképességüket, koordinációjukat és erejüket, fejlesztik a motoros készségeiket és egyensúlyérzéküket. Mindemellett a napfényből D-vitaminhoz is jutnak, ami fontos az erős csontok és az egészséges immunrendszer kialakulásához és fenntartásához. Immunrendszerünket nem készen kapjuk. Meg kell tanulnia különböző feltételek között működni. Az a tény, hogy a mai gyermekeknek az immunrendszer fejlődésének terén vannak a legnagyobb problémáik, összhangban van azzal a megállapítással, miszerint a 21. századi gyerekek mindennapjait mozgásszegény életmód jellemzi.

3.2. Kognitív előnyök

A szabad levegőn, a természetes környezetben a gyerekek kibontakoztathatják kreativitásukat, inspirálódhatnak, fantáziájuk is fejlődhet. A szabadban való felfedezés serkenti kíváncsiságukat, segít abban, hogy megtapasztalják, felmérjék saját korlátaikat is. A természetes környezetben való játék a koncentrációra is pozitív hatást gyakorol.

3.3. Emocionális előnyök

A szabadban tartózkodás pozitív hatása, hogy lehetővé teszi a gyerekek számára az ellazulást, a stresszcsökkentést, a mindennapi élet negatív hatásaitól való elszakadást. Lehetőséget kínál a szociális készségek fejlesztésére, barátkozásra és a csapatmunka gyakorlására is.

3.4. Optimális outdoor időtartam

Az óvodás gyerekek szabad levegőn töltött optimális idejére vonatkozóan az egészségtudomány különböző álláspontokat képvisel. Gyerekorvosok álláspontja az egész gyermekkorra vonatkozóan naponta legalább 3 óra szabad levegőn töltött időt javasol (Hanscom 2016). A Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet 2011-ben kiadott ajánlása a szabad levegőn töltött optimális 4–5 óra időtartamot kiegészíti azzal, hogy a gyerek azt aktív mozgással töltsse, mivel az óvodáskorú gyerek testméreteihez képest nagyméretű agyának oxigénszükségletét az arányaiban kisebb tüdő csak sok mozgás segítségével tudja biztosítani (Balázs 2011). A WHO (2019) 3–4 éves korú gyerekekre vonatkozólag legalább 3 óra különféle típusú, bármilyen fizikai tevékenységet javasol, melyből legalább 1 óra közepes vagy erőteljes intenzitású mozgásnak kellene beépülnie a gyerekek mindennapi életébe. A Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet álláspontja azt a kritériumot is magában foglalja, hogy mindez lehetőleg a szabad levegőn történjen.

4. A szabadlevegős erdei óvoda a mozgás aspektusából

Az óvodás korú gyerekek szabad levegőn való tartózkodására, sőt, aktív tartózkodására, a mozgásra, illetve a szabad levegő potenciális pozitív hatásainak elérésére az erdei óvodák új alternatívát és perspektívát jelenthetnek az óvodai nevelésben. A jellemzően 8:00 – 12:30-ig

tartó erdei óvoda intézményben töltött idő lefedi a szakirodalom által ajánlott 4–5 óra/nap szabad levegőn töltött időtartamot. Németországban az 1990-es évek eleje óta léteznek és egyre népszerűbbek az ilyen intézmények.

A természet- és erdőpedagógia gyökerei az északi országokból, Dániából és Svédországból származnak. Svédországban 1892 óta működik egy szervezet, az úgynevezett „Friluftsliv” (természetpedagógiai tevékenységeket kínáló szervezet), amely a természeti nevelés területén egész évben és minden korosztály számára kínálja outdoor szolgáltatásait. Az első, kifejezetten óvodás csoportjuk a 20. század közepén alakult meg (Miklitz 2021). Ezek a természetpedagógiai hatások Dániában is pozitív módon alakították a gyakorlatot.

A szabad levegőn töltött idő szempontjából az erdők különösen fontos szerepet játszanak, mivel számos olyan funkciót töltenek be, amelyek támogatják a gyermekek játékát: elegendő teret biztosítanak a játékhoz, az alkotáshoz, az építéshez, a munkajellegű tevékenységekhez, a felfedezéshez (Stoltenberg 2014).

Ugyan a mozgás zárt térben is lehetséges, mégis jelentős különbségek fedezhetők fel a kinti és benti mozgásformák és környezet között. A zárt intézményekben a padlózat sima, így egysíkú mozgásformákat tesz lehetővé a gyermek számára, szemben a természetes környezet egyenetlen talajával, amely megkívánja az egyensúlyszerv folyamatos igénybevételét és megakadályozza a mozgásrendszer egyoldalú terhelését. A természetben való futás például sokkal nagyobb koncentrációt követel a gyermektől, mintha ezt a mozgásformát zárt térben, sík talajon hajtáná végre, ahol kisebb eséllyel botlik meg, vagy kerülnek az útjába váratlan akadályok. Az outdoor környezet az indoor környezettel szemben tehát elesni is „megtanít”, aminek következtében a gyermek kevésbé lesz sérülékeny és több tapasztalattal is fog rendelkezni (Miklitz 2021).

További jelentős eltérés a két „helyszín” között, hogy míg a hagyományos óvodában az óvónő, az erdei intézményekben az autonóm szerveződött természetes környezet a legnagyobb „mozgásanimátor”. A hagyományos óvodában a gyermek zárt, bútorozott helyiségben strukturált térbeli elemekkel van körülvéve, ahol például egyértelmű, illetve szabályozott, hogy a szék arra való, hogy a gyermek üljön rajta, az asztalon eszik, az ágyon alszik. A természetes környezet térbeli struktúrái ezzel szemben változatos mozgásformákat inspirálhatnak, hiszen a gyerekek által személyesen interpretált jelentéstartalommal növekszik az egy tárgyon realizálható mozgásminták száma: a fatönc egyaránt lehet szék, asztal, ágy, vagy akár trón is. A szenzoros funkciók ebből adódó változatosságának köszönhetően növekszik a gyerekek motorikus biztonsága (Miklitz 2021).

Az erdei óvoda előnyei közé tartozik, hogy a mozgásalkalmak nincsenek sem idő-, sem térbeli keretek közé szorítva. A gyerekek ki tudják próbálni saját erőnlétüket, természetes környezetben ugrálhatnak, kúszhatnak, mászhatnak, egyensúlyozhatnak – vagyis megtehetnek mindent, ami támogatja egészséges növekedésüket. Ez pszichikai fejlődésükre is jótékony hatással van, hiszen azok a gyerekek, akik gyermekkorukban fára mászhattak, megtanulhattak sérülés nélkül el- és leesni, biztonságérzetet, önbizalmat nyernek, ami az élethez való viszonyulásukat pozitív irányba befolyásolja. Testhatáraik megtapasztalása stabil alapot biztosít ahhoz, hogy a pszichés stresszhelyzetekkel is jobban meg tudjanak birkózni (Miklitz 2021).

Miklitz (2021) kiemeli azokat a kutatási eredményeket, melyek alapján előírják, hogy az erdei óvodák koncepcióiba beépítésre kerüljön a tudatosan szervezett, irányított, szinkron és ritmikus mozgássorozatok gyakorlása. A szakirodalom ezzel kapcsolatban a következő kritériumokat, mint minőségi követelményt fogalmazza meg:

- az irányított mozgássorozatok tudatos tervezés alapján, rendszeresen forduljanak elő;
- a gyerekeknek legalább hetente egyszer lehetőséget kell biztosítani a megfelelő eszközökhöz való hozzáférésre (pl. kötél, különböző méretű labdák);
- az aktivitások tervezésénél intenzíven hangsúlyt kell fektetni a finommotoros képességek fejlesztésére;

- figyelmet kell fordítani arra, hogy lehetőleg minden gyerek, de legalább a nagycsoportos gyerekek vegyenek részt az irányított mozgástevékenységeken.

Többek között az erdei óvodák által biztosított szabadság, változatos, természetes környezet, illetve a rendszeres, ritmikus mozgássorozatok kombinációjának köszönhető, hogy az erdei óvoda hasznosságát, illetve előnyeit a zárt intézményekkel szemben számos kutatás támasztja alá. Az erdei óvodás gyerekek a zárt lakóterű intézménybe járó gyerekekkel szembeni potenciális eltérő fejlődésére vonatkozóan Gorges (2000) végezte az első átfogó felmérést 2000-ben, ami magába foglalta az iskolára való felkészültség, a mozgásfejlődés, az érzelmi fejlődés, illetve az általános egészségi állapot területeit. Eredményeivel igazolta, hogy az erdei óvodába járó gyerekek legalább olyan jól felkészültek az iskolára, mint a hagyományos intézménybe járók, sőt az olvasás, a matematika és a környezetismeret tárgyakból egyértelműen jobban teljesítenek, mint hagyományos óvodákból érkező osztálytársaik. Gorges megállapította, hogy az erdei óvoda minden szempontból ideális feltételeket kínál a gyermeki fejlődéshez, továbbá kiemelte az erdei óvodák által nyújtott változatos és természetes mozgáslehetőségeket, melyek optimális ingereket biztosítanak a pszichomotoros fejlődés előmozdításához.

Az erdei óvodai nevelés eredményességét kutatták Späker és munkatársai is, eredményeiket 2018-ban publikálták „Mozgás, nyelv és reziliencia” címmel. Összehasonlító kutatásukban 5-6 éves hagyományos, erdei és mozgásorientált óvodába járó gyermekek motorikus, nyelvi és szociál-emocionális kompetenciáikat vizsgálták, melynek eredményeként azt találták, hogy az erdei óvodába járó gyermekek csaknem minden területen jobb eredményeket értek el a hagyományos óvodába járó gyermekekhez képest. Eredményeiket Gorges-hez hasonlóan az erdő komplex fejlődést támogató környezetével magyarázták.

Ezen tanulmányokkal összhangban Häfner (2002) is megállapította, hogy az óvodás korú gyermek optimális fejlődése szempontjából az erdei óvoda határozottan ajánlott, illetve Raith és Lude (2014) is azt a konklúziót vonják le tanulmányukban, hogy a gyermekekre a természettel való rendszeres találkozás mind a kognitív-, szociális-, érzelmi-, mind a fizikai fejlődésre is pozitív hatást gyakorol. Grahn és munkatársai (1997, idézi Miklitz 2021), valamint Kruse (2013) is bizonyították, hogy az erdei óvodákban a gyerekek kisebb valószínűséggel betegszenek meg, megerősítve ezzel a természetben való rendszeres tartózkodás pozitív hatását az immunrendszerre.

Záró gondolatok

A szabadtéri tevékenységek, a szabadban történő mozgás jelentősége az óvodák pedagógiai programjában az elmúlt években jelentősen megváltozott. Egyre inkább teret hódít annak belátása, hogy a felnövekvő nemzedék mozgásigényének folyamatosan növekvő korlátozása, illetve (túl)szabályozása negatív hatással van a fejlődésükre, ezért fokozott hangsúlyt kell fektetni arra, hogy a gyermekek számára biztosítsuk a szabad levegő jótékony hatásait, illetve a multiszenzoros tapasztalatszerzés lehetőségét (Braun – Dieckerhoff 2009). Be kell látni, hogy a XXI. századi információs és kommunikációs technológiák (IKT és AI eszközök), illetve az általuk előállított mesterséges ingerek nem szolgálják a gyermekek egészséges testi-lelki-szellemi fejlődését. A tiszta, természetes ingerekkel elsődlegesen a természetben találkozhat a gyermek. A szabad levegő, az erdő fontosságát a gyermek fejlődése szempontjából jól összefoglalja Miklitz (2021) ajánlása, miszerint a modern gyermekkor összes életmódbeli bajára egyszerűen a szabadban való játékot, mint gyógyírt kell „felírni”.

Felhasznált irodalom

- BALÁZS, I. (szerk.) (2011): A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest. 388 p.
- BOLAY, E. – REICHLE, B. (2016): Waldpädagogik. Schneider Verlag, Hohengehren, Baltmannsweiler. 464 p.
- BRAUN, D. – DIECKERHOFF, K. (szerk.) (2009): Natur pur. Cornelsen Verlag, Berlin und Düsseldorf. 184p.
- BRÄMER, R. – KOLL, H. – SCHILD, H.-J. (2016). 7. Jugendreport Natur – Erste Ergebnisse. Natur Nebensache? online: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://baglob.de/wp-content/uploads/2017/12/mediathek_literatur_jugendreport2016.pdf (utolsó letöltés: 2025.08.29)
- GEBHARD, U. (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. 4. Auflage, Springer VS, Wiesbaden. 312 p.
- GORGES, R. (2000): Der Waldkindergarten – ein aktuelles Konzept kompensatorischer Erziehung. In: Unsere Jugend 46 (6): 275-281.
- HANSCOM, A. J. (2016): Balanced and Barefoot: How Unrestricted Outdoor Play Makes for Strong, Confident, and Capable Children. New Harbinger Publications, Oakland. 117 p.
- HÄFNER, P. (2002): Natur- und Waldkindergärten in Deutschland – eine Alternative zum Regelkindergarten in der vorschulischen Erziehung. Doktorische Arbeit. Universität Heidelberg, Heidelberg. 206 p.
- KRUSE, I. (2013): Der Waldkindergarten als Therapeutische Landschaft. Welche gesundheitsfördernden Faktoren offerieren Natur und Landschaft eines Waldkindergartens? Eine Analyse der Konzepte und ihre Bedeutung für die Gesundheitspflege von Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter. Masterarbeit, Berlin School of Public Health Charité Universitätsmedizin, Berlin. 89 p.
- MÉREI F. – V. BINÉT Á. (2006): Gyermeklélektan. Medicina Kiadó, Budapest. 303 p.
- MIKLITZ, I. (2021): Der Waldkindergarten. Cornelsen Verlag, Mülheim an der Ruhr. 304 p.
- RAITH, A. – LUDE, A. (2014): Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. oekom Verlag, München. 228 p.
- RENZ-POLSTER, H. – HÜTHER, G. (2013): Wie Kinder heute wachsen. Natur als entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken. Beltz Verlag, Weinheim und Basel. 258 p.
- SPÄKER, T. – HORN, J. – LIPINSKI, K. – RIED, T. – BIRK, F. F. (2018): Bewegung, Sprache und Resilienz in der frühen Kindheit - Eine vergleichende Untersuchung in Regel-, Wald- und Bewegungs-kindergärten. In: Motorik 41 (2): 61-70.
- STOLTENBERG, U. (2014): Potenziale für Kinder und Gesellschaft. Frühkindliche Bildung als Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. In: Jahrbuch Bildung für nachhaltige Entwicklung. Krisen und Transformationsszenarios. Frühkindpädagogik. Resilienz & Weltaktionsprogramm. Umweltdachverband, FORUM Umweltbildung, S. 47-57.
- WHO (2019): Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age
- WOLFRAM, A. (2018): Naturraumpädagogik in Theorie und Praxis. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau. 190 p.
- ZIMMER, R. (1996): Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau. 224 p.