

<https://doi.org/10.36007/5062.2024.73>

„CSEPÜ, LAPU, GONGYOLA...” – A NÉPI JÁTÉKOK SZEREPE A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSBEN

Borbála TAMÁSINÉ DSUPIN¹

ABSTRACT

„CSEPÜ, LAPU, GONGYOLA...” – THE ROLE OF FOLK GAMES IN PERSONAL DEVELOPMENT

The preschool years are an important sensitive period for the development of the skills needed to succeed in school. If this is not taken advantage of, children may not develop skills that will later be essential to their learning abilities. The following can hinder children's academic progress: perception that is not fully intact, poor attention, poor memory recall, lack of abstract thinking, immature thinking in language structure, and immature basic skills in reading and writing. Some skills are best developed during the preschool years. These include a sense of balance, rhythm, hand-eye coordination, basic numeracy, memory capacity, hemispheric dominance, laterality, the ability to sustain focused attention, etc. The nursery school is the setting for this development, and the means of doing activities (both operational and cognitive) that are relevant to these skills.

KEYWORDS

learning skills, musical skill development, folk games, sense of balance, sense of rhythm, hand-eye coordination, development of basic number sense, memory capacity, hemispheric dominance,

BEVEZETŐ

A címben megjelenő 3 kellemesen csengő szöveg-fonáshoz kapcsolódó tájnyelvi szó a tradícióhoz kötődő nevelés ma is érvényes pozitívumaira igyekszik rávilágítani. Napjainkban is igaz a régi mondás, miszerint „a gyermekeink tőlünk kapják a gyökereiket, hogy később szárnyakat növeszthessenek” (Markham, 2016, 65. old). A gyökerek voltaképpen azok a biztos érzelmi kötelékek, amelyek a gyermeket az anyához, a későbbiekben pedig az életében fontos szerepet betöltő személyekhez (pl. az óvodapedagógushoz) fűzik. Ami viszont a szárnyakat illeti, azok nem maguktól kezdenek növekedni. Érzelmi biztonságot nyújtó közegben a kisgyermek stabil alapon nyugvó kapcsolatban élnek, aminek eredményeként hosszú ideig nyitottak maradnak a környező világ megismerésére. Csakhogy érzelmi biztonság hiányában félnek kipróbálni a szárnyaikat. Ahhoz, hogy a gyermekben kialakuljon a korai kötődés/ösbizalom érzése, elsősorban saját tapasztalatokra és élményekre van szüksége. A gyermeki fejlődés négy forrása: a szabadság, a közvetlenség, az ellenálló képesség, továbbá a kötődés természetükből fakadóan jelentős mértékben hozzájárulhatnak a későbbi életút alakulásukhoz. (Polster–Hüther, 2017)

¹ Tamásiné Dr. Dsupin Borbála PhD főiskolai docens,
Debreceni Egyetem, Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar,
Komplex Művészeti- és Egészségnevelési Tanszék, dsupinb@ped.unideb.hu

„AZ AGY FELÉPÜL, NEM SZÜLETIK” (Brain Research, Jack Shonkoff, Harvard University)

Az óvodás korú gyermek ismeretszerzésének, így esztétikai élményszerzésének is alapja a játék tevékenység, tapasztalat, öröm egysége és egymásra hatása. Az esztétikai nevelésben döntő jelentőségű az állandó önkifejezés biztosítása, s ezen közben olyan készségek fejlődnek, amelyek a kommunikációhoz, befogadáshoz, alkotáshoz, elemzéshez szükségesek. Miután az óvodás gyermek világához igen közel állnak a népi kultúra letisztult, kikristályosodott alkotásai, ezért nagyon fontos, hogy örömet éljenek át az esztétikai neveléshez kötődő tevékenységek során.

Kisgyermekkorban az esztétikai tevékenységek iránti vonzódás spontán, csak a hajlam adott és a csírája annak a képességnek, amely egyre szándékosabbá válik. Fontos, hogy a gyermekek ebben a rendkívül fogékony életkorban kapjanak lehetőséget és ösztönzést a környezettel való helyes, értékes kapcsolatteremtésre, mikor fogékonyságuk, eredetiségük, ízlésviláguk még tiszta. Ennek megvalósítása hosszú és társas folyamat.

E korosztálynál elsődleges szerepet kap a nagyobbak, a felnőttek utánzása, a szabad és az irányított játék, amely feszültséglevezető és örömforrás is egyben. Cselekvésük két irányba fejlődik, az eszközhasználat és a játékos cselekvés felé. Tevékenységük impulzív, főként az érzelmek irányítják, akarati tulajdonságuk és gondolkodásuk még kevésbé fejlett. E korosztálynál a fejlesztés célja mindig az, hogy minden gyermek önmagához képest fejlődjön. Ehhez szükséges tényező a differenciálás, a sok gyakorlási lehetőség biztosítása, a pozitív megerősítés és az életkornak megfelelő játékos módszerek, hogy mindezt örömmel végezzék a gyermekek. Tehát a 3-7 éves kor a legideálisabb időszak az alapfunkciók kiépítésére, természetesen az életkori sajátosságok maximális figyelembevételével. (Tamásiné, 2015)

A kisgyermekkor, a kisgyermekkorai fejlődés és fejlesztés még soha nem volt ennyire a tudományok fókuszában. Az ingergazdag, stimuláló környezet, a boldog gyermekkor, a feltétel nélküli elfogadás és a mindent átható szülői, nevelői szeretet képezik a kisgyermeknevelés alapjait. Hosszú távon tehát csak a családot, a szülői és gyermeknevelői munkát alapvető értéknek tekintő társadalom lehet versenyképes, amely lelkiileg és testileg egészséges generációkat képes felnevelni. (Varga, 2015)

A személyiségfejlődéssel foglalkozó kutatók érzékeny fázisokat különböztetnek meg, amikor a tanulás környezeti hatásra a legoptimálisabb a fejlődés szempontjából. Ilyen szakaszban a fejlesztő ingerek elmaradása már kevésbé vagy egyáltalán nem pótolható. Ezek az időszakok időben behatároltak és genetikailag is meghatározottak. „Szenzibilis fázisnak nevezzünk minden olyan életkori periódust, amelyben a szervezet-környezet kölcsönhatásában létrejövő magatartásminták igen gyorsan elsajátítódnak, és amelyben a szervezet igen érzékeny meghatározott ingerekre.” (Baur 1987)

Az agyunk sejtjeinek többsége ugyan már jelen van születéskor, de a kapcsolatok, vagyis az „építményhez” szükséges hálózatrendszer csak később, a kisgyermekkorban fejlődik ki. Az új struktúrákhoz pedig új funkciók, képességek, készségek kialakulása kapcsolódik. Azok az összeköttetések azonban, amelyeket a gyermek ritkán használ, nem aktivál eleget, hamarosan elgyengülnek, megszűnnek (mindennapi éneklés). Tehát ebben az időszakban – az óvoda 3-4 éve alatt – dől el, hogy az egész későbbi életünk, valamint tanulási képességeink számára milyen és mekkora agyi kapacitással rendelkezünk. (Tegzes, 2018.)

NÉPI JÁTÉKAINK FEJLESZTŐ HATÁSA

A gyermekek mozgásaktivitása, mozgásvágya ma is a 3-7 éves korban a legerősebb, éppen ezért az óvodának nagy szerepe van abban, hogy a gyermek jó közérzete érdekében olyan életritmust alakítson ki, melyben a mozgástevékenységnek központi szerepe van. A gyermek szívesen mozog, ez nála létfeltétel, hiszen a mozgás, a játék egyik lehetősége és örömforrása is. Ezt a lehetőséget számára a felnőtt tudja biztosítani és éppen ebben rejlik a gyermekek nevelését végző pedagógus felelőssége. Az intenzív és sokoldalú mozgásfejlesztést és a gyermekek pszichoszomatikus fejlődését a zenei nevelés jelentősen befolyásolja, amely sokoldalúan, komplex módon fejleszti az óvodás gyermek képességeit, személyiségét a közös éneklés, játék és mozgás által. Emlékezete, képzelete, asszociatív képessége, kreativitása, figyelme, érdeklődése állandó örömteli tevékenység útján fejlődik, hiszen a játékhoz kapcsolódó mozgását ebben a korban még nem a szöveg jelentése, tartalma, hanem a dallam és annak ritmusa, valamint az ezekhez kötődő spontán örömrészlet irányítja és határozza meg.

Népi játékainknak mindmáig elsődleges szerepe van abban, hogy a gyermekek megismerkedjenek a közösséggel, a társadalommal, amelyben élnek. 21. századi világunkban gyakran tapasztalhatjuk, hogy fiataljaink mindinkább értetlenül állnak népi kultúránk művészi megnyilvánulásaival szemben. Pedig az a nép, amely saját értékeit nem tudja megbecsülni, s kezdi idegennek érezni, az elveszíti identitását, alapjaiban veszélyezteti saját kultúráját, jövőjét is. Ezért rendkívül fontos, hogy azonosságtudatunkat minél hamarabb, már az iskolás kor előtt megalapozzuk. Ezt azonban csak olyan pedagógusok tudják véghez vinni, akik önmaguk is jól tudják, hogy kik vagyunk, mik az értékeink, s jól ismerik gyökereinket. Ehhez pedig a legegyszerűsebb utat népi alkotásaink kínálják.

„A gyermekek (...) intellektusa tiszta lap, melybe jó, rossz egyaránt bevésődik – életre szóló nyomot hagyva... Ezt a felelősséget veszi magára az, aki átlépte a pedagógus hivatás küszöbét (...) Nem nevelhet jó lelkiismerettel a zene megszerettetésére az a pedagógus, akinek selejtes zenével telve a szíve, és maga sem ismeri a nemes zene szépségeit, a remekművek borzongató élményét és a nyomukban járó lelki telítettség fölemelő érzését. Ezért, a gyermek iránti felelősség önvizsgálatra kötelez!” (Törzsök, 1982, 26. old)

A hagyományörző vidékeken felnövő gyermekek előnyben vannak a nagyvárosokban élőkkal szemben, hiszen a gyermekek látják a szülőket, ismerősöket, rokonokat is énekelni, táncolni, s a felnőtteknél látott „mozgáselemek” sokkal természetesebben jelennek meg a gyermekek játékaiban is. Az ilyen alapokra bátran tudnak támaszkodni az óvodapedagógusok. Azonban a nagyobb városok, lakótelepek forgalmas utcái nem alkalmasak arra, hogy ott a gyerekek „társadalmi” életet éljenek. (Lázár, 2002) Ezért a városi gyermekeknek túlságosan kevés lehetősége nyílik az aktivitásra. Egyszerűen másként szocializálódnak, de a végeredmény ugyanaz, ha az óvodapedagógusok a sokféle játékcsábítás ellenére is a gyermekek érdeklődésére számot tartó helyzeteket teremtenek és a motiváló atmoszférában a közös játékok során egyszerre fejlődnek érzelmi-szociális, értelmi és testi téren is.

A NÉPI JÁTÉKOK KOMPLEXITÁSA

A zenei anyanyelv megalapozása során hangsúlyos tényező a dallal együtt végzett mozgás, amely serkenti az agy működését, mozgásos ingereivel aktivitásra készíti. Az együttes mozgás fejleszti a fizikai állóképességet, így számtalan lehetőség adódik a nagymozgások fejlesztésére. A táncos játékok forgásai és egyéb mozgásai az egyensúlyérzékletet fejlesztik, amely szoros kapcsolatban áll a ritmuskészség fejlődésével. A finommotorika fejlesztéséhez kapcsolódnak a kézfogások, egymás érintésével végzett mozdulatok, a különféle eszközök használata, az utánzó mozgások stb. Az oldaliság (lateralitás) ismerete főként a páros táncoknál, mozgásoknál fontos tényező. A szem-kéz, szem-láb koordináció az izommozgás tekinte-

tében nagyobb terület irányítását fejleszti a finommotoros mozgáshoz képest (ugrások, labda dobás, görgetés, eszközös játéknál a kendőt elejtés, taps a test előtt/mögött stb.). Saját testünkről kialakítunk egy térképet a mozgásos tapasztalat nyomán, ezt nevezzük testsémának. A különböző visszajelzések révén kialakul a gyermekben egy belső kép a testrészek elhelyezkedéséről, s más testrészekhez való viszonyáról, melynek gyakorlására ölbeli játékaink különösen alkalmasak. (Tamásiné, 2015)

Napjainkban gyakran tapasztaljuk, hogy egyre több gyermek küzd kisebb-nagyobb tanulási problémával. Ennek hátterében különböző súlyosságú bio-pszicho-szociális tényezők (biológiai, a pszichológiai és a szociális szempontok) állnak. Leggyakrabban a családok megváltozott életmódja szerepel okként, valamint az, hogy az informatika térhódításával csökken a mozgásos aktivitásra fordított idő. Ez kihat az idegrendszer fejlődésére, működésére. Csökken a közösségekben eltöltött idő, a kapcsolatok virtuálisan jönnek létre, ezzel romlik a verbális kommunikáció minősége, vesztit erejéből a kapcsolatok emocionális intenzitása. Ez befolyásolja a gyermekek későbbi tanulmányi eredményeit, és különböző tanulási, viselkedési problémákat okoz.

Számos kutatás bizonyította, hogy az idegrendszer formálhatósága kisgyermekkorban a legnagyobb. Ezért, ha kellő időben érik a gyermeket a képességek kifejlődéséhez szükséges pozitív külső hatások, azok könnyebben alakíthatók, s ezen belül a zenei képességek is könnyebben fejleszthetők. Meghatározó funkciója van fejlődésükben az énekkel, mondókával, a ritmushangszerekkel kísért játékoknak, amelyekben a mozgásfeladat végrehajtása a kíséret ritmusához igazodik.

Az emberi agy két féltékéből áll, melyeknek eltérő, de egymást kiegészítő szerepe van. Az 1. táblázat jól szemlélteti, hogy az emberi agy mely agyféltekéje milyen érzékelési funkciókért felelős. (Hámori, 2002.)

1. táblázat

Bal agyfélteke	Jobb agyfélteke
<ul style="list-style-type: none"> Beszédkézség, nyelvi központ: pl.: beszédértés, beszédelemzés, 	<ul style="list-style-type: none"> Jobb féltekés „beszéd” = A zenei képességek nagy része. pl.: hangszín, hangmagasság (abszolút hallás), (homloki lebeny kérgi régiója) harmóniák érzékelése, dallamok közötti differenciálás képessége
<ul style="list-style-type: none"> Időérzékelés. → A muzikalitáshoz kapcsolódó ritmusérzék a bal félteke kizárólagos tulajdonsága 	<ul style="list-style-type: none"> Térérezékelés, látás,
<ul style="list-style-type: none"> A jobb kéz mozgatója (általában ügyesebb a ritmusjelzésnél, pontos irányított ütéseknel, függetlenül attól, hogy az illető jobb vagy bal kezes) 	<ul style="list-style-type: none"> A bal kéz mozgatója
<ul style="list-style-type: none"> Logikus gondolkodás 	<ul style="list-style-type: none"> Absztrakt gondolkodás, kreativitás, új dolgokra való fogékonyság, → zeneértés, zenei kommunikáció megértése, emóciók feldolgozása, érzékenység nonverbális hatásokra → a zenei percepció élvezete (halántéki lebeny felső régiója) asszociatív régió → dallammemorizálás, felidézés képessége képzeletben (homloki

	és halántéki lebeny)
--	----------------------

Forrás: saját szerkesztés (Tamásiné, 2015)

Látható, hogy a két agyfélteke egészen más képességek elsajátításában determinált, annak ellenére, hogy szerkezetük hasonló. A **bal félteke** a ráció, a logikus gondolkodás alapján, a **jobb félteke** az ösztönös megérzés alapján segíti megérteni a világot. A bal félteke a ritmus-azonosítás helye, a jobb agyfélteke az érzelmek, a zenei élmény feldolgozásának helye, mely elsősorban a dallamok felismerésében mutatkozik meg.

NAGYMOZGÁSOK FEJLESZTÉSE 3-7 ÉVES KORBAN

Népi játékainkhoz kapcsolódó mozgások során a **nagymozgások** fejlesztésére a járásra, futásra, ugrásokra, csúszásra-mászásra változatos lehetőséget találhatunk. A dalok belső szerkezete, karaktere szerint változik a hozzá kapcsolódó mozgás tempója, ritmusa, iránya is. E mozdulatok előidéznek mind a fizikai, mind a szellemi aktiválódást, aminek következtében szoros kapcsolat jön létre e két terület között.

2. táblázat

1. Járás		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<p>Játékos, utánzó mozgások, a játékokhoz kapcsolódó mozgások (Én kis kertem, Borsót főztem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • körbejárás, guggolás (Sétálunk, járkálunk) • gyorsan - lassan, az óvónő mozgását utánózva • járás kézfogás nélkül 	<p>Egyszerű játékos mozdulatok, csoportos mozgás, táncos jellegű mozgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiolvasók • sor-, köralakítással • kézfogás járás közben (játékba hívogatók) • csigavonal (Csavarjuk a rétest) • hullámvonal (Kis, kis kígyó) • járás irányváltatással (Csicserei borsó, Csintekertintő) • kiforduló (Lánc, lánc,) • kanyargó járás 3 gyerek körül (Áradi-fáradi) <p>Párválasztó játékok (Elvesztettem, Hatan vannak)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaputartás, vonulás kapu alatt (Bújj, bújj, zöld ág) • páros vonulás (Hej tulipán) • párosával keresztfogás • sorgyarapító külső kör • láncsor, libasor • járás és kézmozdulatok • járás változatos térformákkal 	<p>Szép, egyöntetű mozgás, változatos térforma, játékos táncmozdulatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • két egyenes oszlopsor • egymással szemben • hullámvonal két csoportban (Játékba hívogatók) • két kör halad ellentétes irányba egymáson belül, arcra a közép felé • két kör egymással szemben • páros kör • páros kör, két kis kör, négy kis kör • szűkülő-táguló kör (A kállói szőlőbe) • két kör ellentétesen mozog • egy kapu, két átbúvó sor • a párok szétválnak, majd találkoznak • mindenki párban • csillagforma • labirintus, hurok • hullámvonal kapusor alatt
2. Futás		

3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<ul style="list-style-type: none"> hirtelen elindulás, megállás 	<ul style="list-style-type: none"> megadott irányba (Tüzet viszek) társhoz alkalmazkodva (Hatan vannak) 	<ul style="list-style-type: none"> hirtelen irányváltások, ki-bebújások (Hátulsó pár, Cicamica)
3. Ugrás		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<ul style="list-style-type: none"> szökdelések adott irányba 	<ul style="list-style-type: none"> meghatározott helyre, ritmusra ugrás (Kert alatt, An, tán, tilitom) 	<ul style="list-style-type: none"> térfordulattal tánclépések kendő, bot átlépése

Forrás: saját szerkesztés

EGYENSÚLYÉRZÉK FEJLESZTÉSE 3-7 ÉVES KORBAN

A nagymozgásokhoz kapcsolódik az egyensúlyérzék fejlesztése is, amely képesség kialakulása 6-7 éves korra már befejeződik. „A test egyensúlyának érzete a belső fülben lévő vesztibulumnak (egyensúlyérzékelő központ) köszönhető. Az itt található három ívjárat a bennük lévő folyadék segítségével, (...) érzékeli a test elmozdulását, az elmozdulás pontos irányát, sőt intenzitását is. (...) Az egyensúlyából kibillenő test újra meg akarja keresni az egyensúlyát, ennek érdekében különböző izomcsoportokat mozgósít. Természetesen minél járatosabb a gyermek az oda-visszacsatolásban (egyensúlyérzékelésben és motoros válaszadásban), annál hamarabb nyeri vissza egyensúlyát.” (Tótszőllősyné, 1999:22) Ez a mozgásfolyamat csak sok gyakorlással jöhet létre, amelyet a testnevelési és a mozgásos zenei tevékenységek elsődlegesen fejlesztenek.

Az egyensúlyérzék kialakítása és fejlődése szoros kapcsolatban áll a ritmus érzékelésével. Hogy ráérezzenek a gyermekek a mozgás, a dal, mondóka ritmusára, az egyensúlyérzék bizonyos fejlettsége szükséges, s ezt a ritmikus mozgás erősíti és fejleszti.

3. táblázat

3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<ul style="list-style-type: none"> hintáztatók, höcögtető, altatók, fejhajtogatók guggolások állás fél lábon tárgy egyensúlyozása 	táncos jellegű mozdulatok <ul style="list-style-type: none"> - oldal kilépés, sarok-emelés, sarok kirakás, ingás, forgás) térdelés, fél térden való egyensúlyozás 	<ul style="list-style-type: none"> tánc közben minden olyan mozdulat, ami az egyensúlyi helyzetből kibillenteti a gyermeket ugrás testfordulattal, kendő, bot átugrása, szökdelés, testforgások, - fél lábon szökdelés

Forrás: saját szerkesztés

FINOMMOTORIKA FEJLESZTÉS A NÉPI JÁTÉKOKBAN

A nagymozgások transzfer hatásából kiinduló fejlesztés fokozatosan jut el a 3-4 év alatt a finommozgásokhoz. E mozgások létrehozásához kis izomcsoportok elkülönített irányítását kell elsajátítani. Ha a gyermek mozgásában minél több gátló folyamat – fékezés, hirtelen

megállás – van jelen, annál koordináltabbak a mozdulatai, illetve fejlettebb a finommozgása. Számptalan finommozgásos játékot végeztetünk az óvodáskor éveit alatt a gyermekekkel az egyenletes lüktetés, a ritmusérzékeltetésére (lásd az előző táblázatban). A különböző hangsze- rek használatánál, az eszközök, fejdíszek egymásnak adása közben, ruhák fel-levételénél sok ilyen mozgásforma fejlődik.

E fejlesztő játékok végső eredményeként a gyermekek megtanulják, hogy az ujjak összeérintésének, egymás megérintésének tempójával, minőségével érzelmeket is közvetíthet- nek egymás felé.

Fokozottan érvényesül a finommotorika fejlesztésének jelentősége a későbbi írástanu- lás folyamatában, mert az íróeszköz helyes használata, a kéz mozdulatainak irányítása és a szem-kéz megfelelő koordináltsága az óvodai zenei fejlesztés során is hatékonyan fejlődik. (3-4 évesek: csípés, csipegetés, ököl összeütögetése, kendőfogás, kopogtatás, kevergetés, uj- jak játéka. 4-5 évesek: ujjfűzések, kapus játékok (Bújj, bújj...) 5-6-7 évesek: rejtő-kereső já- tékok, (Csön-csön gyűrű) vagy összefogott kéznél egymás tenyerébe helyezik a kezüket. (Er- zsébet asszony)

4. táblázat

3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<ul style="list-style-type: none"> • csípés, csipegetés (Csíp, csíp, csóka) • ököl összeütögetése (Töröm, töröm) • kendőfogás (Tüzet viszek) • kopogtatás, kevergetés (Süs- sünk, süssünk) • ujjak játéka (Csiga-biga, • Sűrű erdő) 	<ul style="list-style-type: none"> • ujjfűzés (kapus játékoknál) (Bújj, bújj, zöld ág, Míg a libám) 	<ul style="list-style-type: none"> • rejtő-kereső játékok (Csön, csön, gyűrű, Sem-sem gyűrű) • összefogott kéznél egymás tenyerébe helyezik a kezüket (Erzsébet asszony)

Forrás: saját szerkesztés

TESTSÉMA FEJLESZTÉS A NÉPI JÁTÉKOKBAN

Már az anya-gyermek kapcsolatban kezdődik a mozgásos játék a testrészekkel. Megci- rógatja a hátát, megcsiklandozza a hasát, megmosdatja a karját, hajlatait, s közben állandóan beszélget vele, a szavakkal játszadoznak. S ugyanezt teszik az öltözködésnél is. A sok beszél- getés és megnevezés során kitisztul a gyermekben a testfogalom. A testséma kialakulásánál nemcsak a testrészek helye, kiterjedése körvonalazódik, hanem azok mozgathatóságának irá- nya is. Több szempontból is fontos a testrészek egymáshoz viszonyított elhelyezkedésének a felfedezése: a gyermekek így alakítják ki önmagukon tapasztalva a téri fogalmakat (elől, há- tul, oldalt). A saját testükről alkotott képpel az önismeretüket bővítik. (Tamásiné, 2015) A testséma fejlesztés feladatai:

- a testrészek ismerete,
- a test koordinációjának, személyi zónájának alakítása,
- és a testfogalom:

5. táblázat

1. A testrészek ismerete		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<p>Megszemélyesítő játékhöz a különböző mozgások során a testrészek megnevezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ölbeli játékok (láblógázó, öklütögető, tapsoltató, fejbillegtető stb.) (Süti-süti, Tapsi, tapsi, Először az ingecskét, Sűrű erdő, Itt az ol-tár, Itt a füle, Ez a kezem, Kerekecske, Ez elment vadászni, Töröm, töröm, Erre bic, Piszé, pisze, Lóg a lába, Áll a baba, Sétálunk, Hőc, hőc, Hinta-palinta, 	<p>Eszközös ügyességi játékok: (Papucstovábbító stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • fogócskák, • vonulások, • rejtő-kereső játékok, • párválasztó körjátékok, • kiolvasók, (Játékba hívogatók, Túrót ettem, Erre csörög, Bújj, bújj zöld ág, Lánc, lánc, Eszterlánc, Csicseri borsó, Csön-csön gyűrű, Fehér lilomszál, Elvesztettem, Mély kútba, Kipp-kopp kalapács, Fű, fű, fű stb.) 	<p>Az énekes játékokban már minden testrész részt vesz és megnevezésre kerül (helyes testtartás, bokázás, saroklépés, lábujjhegy stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • eszközös-ügyességi játékok, • fogócskák, • vonulások, • párválasztók, • leánykérők, • kiolvasók.
2. A test koordinációjának, személyi zónájának alakítása		
<ul style="list-style-type: none"> • Páros játékokban: élém, szembe stb. ülj. • Ölbeli játékok • Bölcsődalok 	<ul style="list-style-type: none"> • Taps test előtt, mögött. • Eszközös-ügyességi játékok, • fogócskák, • vonulások, • párválasztó játékok 	<ul style="list-style-type: none"> • Páros játékokban egymás mellett vagy egymással szemben helyezkednek el. • A „kapus” játékokban a sor a kapuval szemben halad. • Fontos a párok összhangja, több pár egymáshoz igazodása.
3. Testfogalom		
<ul style="list-style-type: none"> • Ölbeli játékok 	<ul style="list-style-type: none"> • Körjátékok, táncok 	<ul style="list-style-type: none"> • Körjátékok, táncok

Forrás: saját szerkesztés

LÜKTETÉST MEGÉREZTETŐ ÉS KIFEJEZŐ MOZGÁSOK Az óvodába érkezéstől a gyermekek az egyenletes lüktetés (ill. metrumérzék) érzékeltetésére a legváltozatosabb játékokat játszhatnak:

6. táblázat

Lüktetést megéreztető játékok	Lüktetést kifejező ritmikus mozgások
<ul style="list-style-type: none"> • Altatók • Arcsimogatók 	<ul style="list-style-type: none"> • A fej mozgásai, billegtetése (fejfordítás jobbra-balra)

<ul style="list-style-type: none">• Öklütögetők• Szitálás• Ujjasdi-tenyeresdi• Kézcsipkedők• Fürdető-csipkedő• Etetők• Álltatók• Tapsoltatók• Orr érintgetők• Homlok érintgetők• Testrészekre mutogatók• Láblógatók• Dülöngélők• Lovagoltatók, höcögtetők• Háton, nyakban hordozók,• Hintáztatók karon, lábon, hintán• Gyógyítók	<ul style="list-style-type: none">• Váll mozgások: vállhúzogatas, vállütögetés• Ujjak mozgása: hajlítás-nyújtás (csiga, cica hívogatás)• Karok mozgása (ringatás, hintáztatás)• Kéz mozgása: kézcsipés, ütések kézfejen, combon, talajon, mellkason, tapsolás,• Törzs mozgása: törzsfordítás• Lábak mozgása: hajlítás, nyújtás, dobogás, járás (körjátékok)• Hangszerek utánzása: hegedű, dob, furulya, zongora, triangulum, citera,• Munkamozdulatok utánzása: főzés mozgásai: keverés, gyúrás, dagasztás, nyújtás, vágás; borsó, virágültetés, mérleg, kaszálás, lovaglás, malomkörzés,• Állatok mozgása: gólya, ló, madár, katica, nyúl, béka,• Egyenletes lüktetés a körjátékokban• Járás mozdulatai (az énekes játékokban)• Kiszámoló mozdulatok (a kiolvasókban)• Járás/guggolás (guggolós körjátékok)• Járás forgással (páros forgók)• Vállak érintése (várkörjátékok, kendős játékok)• Csárdás lépések• Szökdelés• Sergés• Forgás
--	---

Forrás: saját szerkesztés

Énekes játékaink lüktetése negyeddes jellegű. A járás ritmusa ennek a mozgásnak az egyenértékű megfelelője. Tudatos követése mégis problémát okoz a gyermekeknek 3-4 éves korban, fejletlen egyensúlyérzékük miatt. Csak ennek az érzetnek a megerősödése után lehet a *dalok, mondókák ritmusának* a megéreztetésével foglalkozni (4-5 év). A mozgás (taps) és a szöveg együttességénél eleinte csak a kezeket használjuk. A kézzel történő ritmusérzet kialakítása után kísérelhetjük meg az együttmozgásnak a gyakorlását a láb, a járás és a szövegmondás együttesében (4 -7 év).

A KÖRJÁTÉKOKHOZ KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSOK

Az előzőekben felsorolt játékok lehetőséget adnak a zenei élménnyel párhuzamosan a megfelelő észlelési és mozgásos tevékenységekre, a társas élményekre, érzelmi biztonságra, a nyelvi és kognitív fejlődésre. (Turmezeyné, 2013) A sokmozgásos énekes játékok gyakorlásával elérhetjük, hogy zenét hallva a gyermekek táncra perdülnek a megtanult mozgásokat szabadon alkalmazva. A körjátékokhoz kapcsolódó mozgások során az alábbi játékos táncmozdulatokat ismétlik, gyakorolják:

7. táblázat

3-4 éves kor	4-5 éves kor	5-6-7 éves kor
<ul style="list-style-type: none"> • térdrugózás • testsúlyáthelyezés kis • terpeszben (ringás) • guggolás • dobantás • forgás egyedül • ugrálás páros lábon • combütés egyenletesen • két kézzel • - egyenletes taps 	<ul style="list-style-type: none"> • köralakítás kézfogással, • egyenletes járással • vonulások hullám és csiga vonalban • kifordulás a körből, irány változtatás • kör szűkítése, tágítása: • egyenletes lépés a kör • középpontja felé és vissza • ringás állva és járás közben • rugózás (egyenletes • térdmozgás) • páros sarokemelgetés • sarokkoppintás előre váltott • lábbal • helyben járás lábujjon és sarkon • forgás egyedül, párosan • szökellés • egymás megkerülése • páros forgás páros kézfogással • páros vonulás kézfogással • oldalzáró lépés dobantással • záró lépés előre dobantással • - lassú höcögő 	<ul style="list-style-type: none"> • vonulások hullám- és csigavonalban, kapuk alatt • átbújás, köralakítás • oldalzáró lépés egy irányba • jobbra-balra • záró lépés előre-hátra • csárdáslépések (párban, kézfogással) • záró lépés hátra • lépés dobantással • szökdelés karlengetéssel, • tapssal, forgással • páros keresztezett kézfogás • szökellés páros kézfogással • forgás párban • páros forgás szökelléssel • sergés • - kézgesztusok

Forrás: saját szerkesztés

NÉPI JÁTÉKAINK SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ HATÁSA

A népi játékaikban előforduló mozgásokat, ritmikus képességfejlesztéseket soroltuk fel, de az *érzelmi nevelés és a szocializáció* folyamatában is nyilvánvaló a zenei nevelés szerepe. A körjátékok közösségi jellege e téren is sok fejlesztésre ad lehetőséget. Énekes játék közben a gyermekek összetartozás érzete fejlődik, oldódnak gátlásaik, szabálytudatuk is csi-

szólódik, s a zenehallgatásként énekelt dalok mélyen megragadják a gyermekek érzemvilágát. Az átélt érzelmek nemcsak a másik személyiségének a megértését segítik, hanem az alkalmazkodóképesség fontosságát is tudatosítják.

Az *értelmi fejlesztés* megvalósítása megfelelő biológiai alapokat igényel. Amelyik gyermeknek az egyensúlyérzéke még fejletlen, nehezebben hajtja végre a mozgásos feladatokat, s így lassabban fejlődnek a működést irányító központok. Ebből is kitűnik, hogy az egyik terület tökéletesítésére irányuló feladatok, más területeket is ugyanolyan mértékben erősítenek meg. A *gondolkodást, emlékező képességet* az énekes játékok változatos szövege, mozgás- és térformái, a *kreativitást, képzeletet* pedig zenére improvizált mozdulatokkal, mozgással, gyermektáncsal, a mondókák, mesék megzenésítésével, énekhez felhasznált, olykor improvizált hangszer kísérettel fejleszthetjük.

Az *anyanyelvi fejlesztés* zenei lehetőségeit figyelembe véve elsősorban a szóbeli kifejező készség és a nyelvi információk megértésének fejlődésére, másrészt pedig a beszédhibák kiküszöbölésére utalhatunk. Hiszen a mondókák, dalok egyenletes lüktetése a folyamatos beszédet készíti elő, s ezt még a szabályosan ismétlődő mozgással is fokozhatjuk. A későbbi tanulási – írással, olvasással, számolással kapcsolatos – nehézségek (pl. diszlexia) megelőzésére különösen a mozgás pótolhatatlan szerepének a felismerése az elsődleges. (pl. a taps, lépés, koppantás, a szöveghez alkalmazkodó ritmikus mozgás) A ritmus megéreztetéséhez szükséges tevékenység a szavakat ritmikusán tagolja, s ezzel a szótagolást, a játékos szóelemekkel a hangok kapcsolását gyakoroltatjuk, melyre bőséges példát találunk a mondókákban és az énekesjátékokban egyaránt.

Végezetül megemlíteném a népi játékok *társadalmi szerepének* vetületét is. A társakkal való együttélés szabályait, alkalmazkodást tanulják meg a gyermekek a közösségben, tehát *szabálytudatuk* is kialakul 5-6 éves korra. Mivel ezek nem velünk született adottságok, tehát népi játékaink transzferhatására ez is alakul a gyermekekben.

Mindenféle zenei tevékenység pozitív érzelmi hatású, feloldja a belső feszültségeket, enyhíti az esetleges magatartás zavart, ezzel elősegíti a gyermek érzelmi életének kiegyensúlyozottabbá válását. Kodály Zoltán koncepciójának leglényegesebb pontja, hogy a zenei nevelés nem szorítkozhat pusztán a zenei képességek fejlesztésére. A zenei nevelés célja, hogy részt vállaljon a teljes személyiség formálásában. (Nagy, 2008)

KONKLÚZIÓ

A 3-7 éves, óvodáskorú gyermekek esetében nehéz konkrét tartalommal megtölteni a társadalmi gyakorlathoz való felkészítést, hiszen a laikusoknak megmosolyogtató lehet a társadalmi érvényesüléshez vezető út építőköveinek tekinteni a helyes beszéd kialakítását, a gyermekverseket, a népi játékokat, mondókákat. Azonban valóban erről van szó, s ezt nem lehet kellőképpen hangsúlyozni.

Az óvodáskor fontos szenzitív időszaka a sikeres iskolai teljesítményhez szükséges képességek fejlődésének. Ha ezt nem használjuk ki, ha ez az idő kiaknázatlan marad, akkor kialakulatlanok lehetnek a gyermekeknél olyan képességek, amelyek később elengedhetetlenül szükségesek tanulási képességeikhez. Akadályozhatja a gyermekek tanulmányi előmenetelét:

- a nem teljesen ép percepció, (észlelés, befogadás, ésszel való felfogás)
- a gyenge figyelem,
- a kellőképpen nem fejlett emlékezeti felidézés,
- az elvont gondolkodás hiánya,
- a nyelvi szerkezetben történő gondolkodás kialakulatlansága,
- az írás és az olvasás éretlen alapkészségei.

Ezek azok a képességek, amelyeknek a fejlesztésére az óvodáskor a legmegfelelőbb időszak. Ilyenek az egyensúlyérzék, ritmusérzék, szem-kéz koordináció, az alapvető számfogalom kialakítása, memóriakapacitás, féltekei dominancia, laterális, a tartós, fókuszált figyelem képessége stb. „Ezek a képességek iskolás- és felnőttkorban teljesen természetesek, ezért nem gondolunk arra, hogy az érési folyamatok mellett a tudatos, tervszerű fejlesztésre is szükség van. Ennek a fejlesztésnek a terepe az óvoda, eszköze, közege pedig az adott képességekhez tartozó tevékenységek végzése (mind operatív, mind kognitív értelemben).” (Chrappán, 2003, 16. old)

A kisgyermekkori neuropedagógia egy kialakulóban lévő újszerű, interdiszciplináris tudomány, amelynek lényeges jellemzője a különböző tudományok képviselői közötti párbeszéd, kutatás és közös gondolkodás annak szándékával, hogy a gyermekkori neurológiai kutatási eredmények pedagógiai célú hasznosításának lehetőségei felszínre kerüljenek. Ugyanakkor a neurológia és a pedagógia közös töről fakadó tudományának fejlődését támogató újabb pedagógiai elméletek, innovációk lássanak napvilágot (Varga, 2018. id. Borbás, 2020). A 21. századi kisgyermekkori személyiségfejlesztés jegyében az érzelmi biztonság megélését és a pozitív élményfeldolgozást elősegítő mozgásos énekes játékok, mondókázás, dramatizálás, bábozás, mesélés, verselés, és alkotótevékenység szabad és vidám mintákat, ötleteket adó játék közben a fejlődő gyermeki idegrendszer megtámogatásának értékes eszközévé válhat a kompetens óvodapedagógusok kezében. Ezt a hozzáértést és pedagógiai módszertani kultúrát alapul véve Selma Fraiberg amerikai gyermek-pszichoanalitikus gondolatait idézve „A korai gyermekévek varázsos évek. (...) mert a gyermek ekkor még pszichológiai értelemben varázsló” (Fraiberg, 2014, 9. old). Ennek a mesés világnak a szellemiségében vállalnunk kell a felelősséget, hogy a gyermekeket életfeladataikra felkészítsük, alkalmassá tegyük úgy, hogy boldog gyermekkorukat hosszan megőrizhessék. (Porkolábné, 2009)

Ha a népi játékok, gyermekdalok, mondókák már a születéstől körül veszik a gyermeket, ahogy fejlődik, növekedik, úgy tárul fel előtte az öröklött világ, gazdagítva érzelmi, értelmi és anyanyelvi fejlődését. Az örömteli fizikai, és pszichés élet alapköveit rakhatjuk le a népi kultúrával végzett játékokkal, mely kihat a személyiségfejlődésükre, a későbbi tanulásukra, és ezáltal a felnőttkori teljesítmény-produktumokra is.

„A kisgyermekkori elme egy virágra nyíló ablak,
a soha vissza nem térő lehetőségek ablaka.”
(Varga, 2018, 7. old)

FELHASZNÁLT IRODALOM

- [1] Baur, J. (1987). Über die Bedeutung „Sensibler Phasen” für das Kinder- und Jugendtraining. *Leistungssport*.
- [2] Borbás, M. L. (2020). Kisgyermekkori neuropedagógia – A kisgyermekkori agyfejlődés támogatása az óvodai nevelésben. *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT* • 2020. 18. évfolyam 1–2. szám. <https://doi.org/10.17165/TP.2020.1-2.13>
- [3] Chrappán, M. (2003). *A tevékenységközpontú óvodai program pedagógiai és pszichológiai háttere*. (pp. 7-16) Fabula Bt.
- [4] Csépe, V. (2021). *A játék és a gyermeki tanulás összefüggései*. https://mpk.elte.hu/download/4_MPK_ELTE_konferenciakotet_2020_2021.pdf (2024.03.30.)

- [5] Fraiberg, S. (2014). *Varázsos évek. Hogyan értsük meg és miként kezeljük a korai gyermekkor problémáit*. Budapest, Park Könyvkiadó.
- [6] Győri, P. (2002). Sokmozgásos testnevelési játékprogram (STJ) hatása az óvodások személyiségfejlődésére. In: Győri Pál (szerk.): *Óvodások biológiai fejlődésének fizikai aktivitása*. Veszprém, Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány.
- [7] Hámori József (2002). Az emberi agy és a zene. In: *Hang és lélek*. Budapest, Magyar Zenei Tanács.
- [8] Huizinga, J. (1944). *Homo ludens*. Budapest, Atheneum.
- [9] Lázár, K. (2002). *Gyertek, gyertek játszani. I. A népi játékok elmélete. Erdély, Moldva*. Budapest, Eötvös József Könyvkiadó. (12. p.)
- [10] Markham, L. (2016). *Békés szülő, boldog gyermek. A kiabálás vége és a kapcsolatteremtés kezdete*. Budapest, Ursus Libris Kiadó.
- [11] Nagy, Bné (1997.). Az óvodai zenei nevelés iskola előkészítő szerepe. In: Hovánszki Jánosné (szerk.): *Zenei nevelés az óvodában*. (pp. 279-287) Debrecen, Didakt Kiadó,
- [12] Polster, H. R. & Hüther, G. (2017). *Vissza a gyökerekhez. Így fejlődnek ezek a mai gyerekek*. Budapest, Ursus Libris Kiadó.
- [13] Porkolábné, B. K. (szerk. 2009). *Komplex prevenció óvodai program. Kudarccal nélkül az iskolában*. Budapest: Trefort Kiadó.
- [14] Tamásiné Dsupin, B. (2015). *A népi játékok és a mozgás funkciója az óvodás korosztály személyiségfejlődésében*. Alkotóműhely sorozat 4. Debreceni Egyetemi Kiadó.
- [15] Tamásiné Dsupin, B. (2023). „Köketánc, köketánc...” A játékfűzér mint örömszerző tevékenység. In: *A teljesség harmóniája 3. A komplex művészeti nevelés módszertani lehetőségei*. (pp. 139-172) Didakt Kft. ISBN 978-615-5212-94-9
- [16] Tegzes, A. (2018). A gyermeki agy fejlődése legújabb ismereteink tükrében, avagy hogyan lesz okos az óvodás? *Training and Practice* 2018. Évfolyam 16. szám 3. Soproni Egyetem Struktúraváltási Terve – 32388-2/2017 INTFIN sz. projekt keretében.
- [17] Tótszöllősyné, V. T. (1999). *Mozgásfejlesztés szabadon*. B-boni Kft. Budapest.
- [18] Törzsök, B. (2003): *Zenehallgatás az óvodában – Dallamgyűjtemény óvodák számára* 16. kiadás. Editio Musica Budapest.
- [19] Turmezeyné Heller, E. (2013). „Fontos, hogy átéljük a zene örömét” <https://www.elte.hu/content/fontos-hogy-atejtek-a-zene-oromet.t.5811> (2021.06.16.)
- [20] Varga, L. (2018). Előszó. *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT*, 16. évf. 3. sz. (pp. 7–12) <http://doi.org/10.17165/TP.2018.3>
- [21] Varga, L. (2015). Új tudomány születőben: Kisgyermekkorai neuropedagógia. In: *I. Nemzetközi Kisgyermeknevelési Konferencia. Kaposvár*, (pp. 151-161) Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, ISBN 978-963-9821-95-8