

Soproni Egyetem
Benedek Elek Pedagógiai Kar

Szilva Zsuzsanna
tanársegéd

MOZGÁSFEJLESZTÉS ZENEI NEVELÉSSEL –
ZENEI FEJLESZTÉS MOZGÁSSAL
SZEDLACSEK KATALIN: ZENE-JÁTÉK-ÖRÖM MÓDSZERE ALAPJÁN

Sopron 2022. április

Bedics Adél
óvodapedagógus BA
levelező

Tartalom

I.	A kutatás bemutatása	5
1.	Kutatásom szakirodalmi háttere	5
2.	Németh László pedagógiai reformja, a jó pedagógus	7
3.	A kutatás során felmerült kérdések	9
II.	A kutatás elméleti háttere.....	11
1.	Az óvodáskorú gyermekek mozgásának általános jellemzése	11
2.	Az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődése a kutatások tükrében	12
3.	A mozgásfejlesztés lehetőségei a játékok, népi játékok során	14
3.1.	Nagymozgások fejlesztése.....	15
3.2.	Egyensúlyérzék fejlesztése	15
3.3.	Egyenletes löktetés és ritmusérzék fejlesztése	16
3.4.	Finommozgás fejlesztése.....	17
3.5.	Szem-kéz koordináció fejlesztése.....	17
3.6.	Testséma fejlesztése	18
III.	A kutatás gyakorlati megvalósulása	19
1.	Az óvodákban alkalmazott komplex fejlesztő programok, a kérdőívek kiértékelése	19
2.	A Kokas-módszer bemutatása	24
3.	Szedlacsek Katalin és a Komplex művészeti nevelés foglalkozások bemutatása.....	26
IV.	A kutatás eredményei, a kérdésekre kapott válaszok összegzése, záró gondolatok.....	37
	Irodalomjegyzék	40
	Diagramok jegyzéke	42
	Mellékletek.....	43
	Köszönetnyilvánítás.....	49

„A jó tanár...a modern értelemben vett szenttől abban különbözik, hogy ő boldog is közben.”

(Németh, 1980, 255.o.)

Bevezető gondolatok

A zene, a zenei nevelés kisgyermekkorom óta fontos része az életemnek, ahogyan a mozgás is. Mind a bölcsődei, mind az óvodai munkám során többször tapasztaltam, hogy a gyermekek sokkal szívesebben mozognak, ha szól a zene, könnyebben elsajátítanak akár hosszabb mozdulatsort is, ha zenéhez, a zene szövegéhez kötődik. Személyes tapasztalataim tehát megerősítik azt a feltételezésemet, hogy a zene és a mozgás szoros kapcsolatban vannak. Adódik akkor a kérdés: hogyan lehetne ezt a kapcsolatot tudatosan alkalmazni? Hogyan lehetne az ebben rejlő lehetőségeket minél hatékonyabban kiaknázni az óvodai nevelés során? Dolgozatomban elsősorban erre keresem a választ.

Remélhetőleg segítségemre lesz ebben Szedlacsek Katalin, akinek neve összefonódik a Zene-játék-öröm módszerrel, és aki felismerte azt, hogy az óvodás gyermekek fejlesztése leginkább a zenével és a mozgással valósulhat meg. A kutatásom témája a mozgásfejlődés és a zenei nevelés kapcsolata. Mivel alapvetően két különböző fejlődési területről lesz szó, természetesen először külön mutatom be őket. Az első részben bemutatom az óvodás korú gyermekek mozgásfejlődésének folyamatát, illetve a szakirodalmak segítségével az ezzel kapcsolatos kutatásokba is szeretnék betekintést nyújtani. Dolgozatom következő szakaszában végigjárom az óvodai mozgásfejlesztés főbb területeit, melyeket párhuzamba állítok a zenei neveléssel. A kutatás harmadik részében olyan régi és új módszereket mutatok be a teljesség igénye nélkül, melyek segítségével komplex módon, az egyes területek összehangolásával biztosítható az óvodás korú gyermekek harmonikus fejlődése.

Már a XX. század eleji életreform-mozgalmaknál megjelenik az ének, a tánc és a néphagyományok komplex megjelenítésének igénye. Ilyen volt például a Gyöngyösbokréta mozgalom, mely egy évtizedeken átívelő közösségi rendezvénysorozattá nőtte ki magát, és amely hagyományörző, közösségformáló, nemzeti egységet formáló szerepet töltött be. A Gyöngyösbokréta mozgalom szorosan összefonódik Bartók Béla és Kodály Zoltán nevével, a népdalgyűjtéssel, hiszen nemcsak a néptáncban, hanem a zenében is az eredeti, tiszta forrást keresték.

Kodály Zoltán neve a népdalgyűjtés mellett természetesen a Kodály-koncepció kapcsán cseng ismerősen sokak számára. Ahhoz, hogy nemzetközi ismertségre tegyen szert és

tömegmozgalommá váljon, szükség volt Kodály Zoltán tanítványainak több évtizedes munkájára is. Kokas Klára, a Kokas-módszer is Kodály elveiből meríti alapjait.

Bizonyára sokak számára ismerősen cseng Kokas Klára neve, de valószínűleg kevésbé ismert Szedlacsek Kataliné. Bevallom, én is akkor találkoztam vele először, mikor elkezdtem kutakodni a komplex nevelési lehetőségek témájában.

Mi a közös a fent említett nevekben? Mindannyian felismerték, hogy a mozgás és a zene szoros kapcsolatban állnak, és hogy a komplex nevelés hatékonyabb és nem utolsó sorban élvezetesebb, mint az egyes területek önálló fejlesztése.

I. A kutatás bemutatása

1. Kutatásom szakirodalmi háttere

A kutatásomhoz felhasznált szakirodalmakat három csoportra tudnám osztani. Az első csoportba azok az irodalmak kerültek, melyek segítségével részletesen bemutatom az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődését, fejlődésük jellegzetességeit, illetve a mozgásfejlődéssel kapcsolatos kutatásokat. Ez utóbbi irodalmak már átvezetnek a gyakorlat irányába és a szakirodalmak következő csoportjához, melyek abban nyújtottak segítséget, hogy milyen párhuzam vonható a zenés népi játékok és a mozgásfejlesztés között. A szakirodalmak harmadik csoportja Kokas Klára munkásságának bemutatását segítette, akinek komplex művészeti nevelés programja a dolgozat gyakorlati részében bemutatásra kerülő Zene-játék-öröm, komplex művészeti nevelés program alapját képezi.

Gaál Sándorné neve szinte végig elkísért az óvodapedagógusi képzésem során. Könyvei rengeteg segítséget nyújtottak számomra a testnevelés foglalkozások tervezése során, így nem volt kérdés, hogy a kutatásomhoz is segítségül hívom műveit. A mozgástevékenység sokoldalú fejlesztése az óvodában (Flaccus Kiadó Kft. 2019) című könyve dolgozatom elméleti részéhez bizonyul hasznosnak.

A kötet első részében röviden összefoglalja a gyermekkori mozgásfejlődést három korosztályra bontva, majd az alapvető mozgásformák fejlődési fázisait mutatja be. Ezt követően részletesen taglalja a motoros képességeket, azok csoportosítását és fejlesztési lehetőségeit, de itt már kimondottan az óvodás korosztály képességfejlődése a téma. A képességek két fő csoportja a kondicionális és a koordinációs, majd amellett, hogy ezeket további alcsoportokra osztja, fejlesztési tanácsokat is ad az egyes területekhez.

A könyv második felében segítséget nyújt a szerző a teljes mozgásanyag feldolgozásához, figyelembe véve a differenciálást és a prevenció feladatokat is. Iránymutatást ad a különböző típusú mozgástevékenységek tervezéséhez, a felzárkóztatáshoz és a tehetséggondozáshoz.

A könyv utolsó része a sporttevékenységek megalapozásának lehetőségeiről és az iskolaelőkészítésről szól.

Számomra – a kutatásom szempontjából – az írás első része a leghasznosabb, hiszen dolgozatom első felében az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődésének elemeit, jellemzőit szeretném összefoglalni. Ettől függetlenül, mint gyakorló óvodapedagógus, gyakran fellapozom, hiszen rengeteg gyakorlati tanács, segítség olvasható benne, mely a különböző típusú foglalkozások tervezésénél hasznos lehet.

Hasonló témában íródott Dr. Farnosi István: Mozgásfejlődés – Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése (Magyar Testnevelési Egyetem 1995.) című munkája, illetve ennek bővített kiadása a Dialóg Campus kiadásában 1999-ben. Az előző szakirodalomhoz képest a legszembetűnőbb különbség, hogy ezek a könyvek inkább tudományos, elméleti síkon íródtak. Az újabb kiadás bevezetőjében a szerző vázlatosan elénk tárja a motorikus kutatásokat hazai és nemzetközi viszonylatban, majd mindkét kötetben tisztázza a mozgásfejlődés fogalmát, illetve annak életkori szakaszait.

Természetesen az emberi fejlődést, annak egészét és egyes részegységeit, így a mozgásfejlődést is különböző tényezők befolyásolják, ahogyan a fejlődésnek feltételei is vannak. A mozgásfejlődés két legfontosabb feltétele biológiai eredetű: elengedhetetlen a mozgatórendszer és az idegrendszer megfelelő fejlődése. Az 1999-es bővített kiadásban emellett számba veszi a szerző a testalkatnak a mozgásfejlődésre gyakorolt hatásait is.

A harmadik részben – ahogyan Gaál Sándorné könyvében is – a mozgásfejlődés életkori szakaszokra bontott összefoglalása olvasható, valamint Dr. Farnosi István is elemzi a kondicionális és a koordinációs képességeket. Ez utóbbinak a bővített kiadásban egy egész fejezetet szentel.

Az emberi fejlődést alapvetően két tényező befolyásolja: az örökletes/biológiai és a környezeti tényezők, valamint ezek együttes hatása. A mű következő fejezetében ezen tényezőkről, azok hatásairól olvashatunk, majd mindkét kiadást az irodalmi összegzés zárja le.

Ezen szakirodalmak szintén a kutatásom elméleti részének kidolgozásához nyújtanak segítséget, ahogyan Gaál Sándorné és Farnosi István közös kiadványa, az Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése is, mely szintén a Dialóg Campus Kiadó gondozásában jelent meg 2007-ben. Ez a közös munka teljes egészében az óvodások és kisiskolások körében végzett kutatásokról szól - célja a vizsgálati eredmények publikálása, összevetése a korábbi vizsgálati eredményekkel. Ez a mű segítségemre lehet abban, hogy általában véve milyen mértékű az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődése a különböző befolyásoló tényezők mellett. Ez számomra azért lesz lényeges, mivel a dolgozatom második, gyakorlati részében arra keresem a választ Szedlacsek Katalin segítségével, hogy milyen mértékben befolyásolja a gyermekek mozgásfejlődését, ha a fejlesztés komplex módon, a zenei nevelés segítségével történik.

Falvay Károly: Ritmikus mozgás-énekes játék című munkája segítségével már a népi játékok területére evezek át. Korosztályokra bontva, gyakorlati példákkal szemléltetve mutatja be az olvasó számára, hogy milyen kapcsolatban állnak a népi játékok és a mozgásfejlődés.

Antal László: A néptánc tanítása című jegyzete a Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola 1996-os kiadványa. Kutatásom szempontjából elsősorban a VI. fejezet lényeges, melyben a

szerző azt írja le, hogy a népi játéknak és a néptáncnak milyen szerepe van a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztésében.

Kovács Henrik néptánc-pedagógus segítségével rövid összegzést kapunk a táncos és nem táncos gyermekek mozgáskoordinációs és testnevelési képességeinek összehasonlításáról.

Az általam tanulmányozott szakirodalmak következő nagyobb csoportja Kokas Klára nevéhez kapcsolódik. Ezek segítségével már áttevezek arra a területre, hogy hogyan kapcsolható össze a mozgás és a zenei nevelés. Kokas Klára számos műve közül hármat választottam ki: a Zeneműkiadó gondozásában 1972-ben megjelent Képességfejlesztés zenei neveléssel, az Akadémiai Kiadó gondozásában 1992-ben megjelenő A zene felemeli kezeimet, valamint A zenei nevelés transzferhatásairól című írásait. Mindezek mellett áttanulmányoztam még Székely Csilla Imola írását, aki a Debreceni Egyetemi Kiadó gondozásában 2017-ben megjelenő Sokszínű zenepedagógia című kötetben kísérletet tesz Kokas Klára munkásságának összefoglalására „Zene és egészségnevelés, avagy kísérlet Kokas Klára zenei világának összefoglalására” címmel.

Kokas Klára: Képességfejlesztés zenei neveléssel című műve első részében a transzferhatás jelenségével ismerkedhetünk meg. Érdekes arról olvasni, hogy már évtizedekkel ezelőtt is felfedezték azt, hogy az egyes területek azonos pszichológiai alappal rendelkeznek, így azok fejlesztése, fejlődése az azonos alappal rendelkező területre is hatással lehet. A könyv második fele vizsgálatok leírását, értékelését tartalmazza, melyek között számomra értékes információk szerepelnek az óvodások mozgásfejlődésére vonatkozóan is.

A zene felemeli kezeimet című alkotása tulajdonképpen módszerének saját maga általi részletes bemutatása. Az egyes fejezetek egyrésztől összegzik a szerző egyéni tapasztalatait, más részeiről bemutatják az egyes foglalkozásokon létrejött történeteket, melyeket a gyermekek alkottak meg. Mindemellett maga a szerző is kommentálja a látottakat. Teszi mindezt rendkívül lebilincselő hangnemben úgy, hogy az embert megnyugvás tölti el már akkor is, ha e sorokat elolvassa. Szinte látom magam előtt a gyermekeket, ahogyan a zenére mozognak, ahogyan kifejezik érzéseiket. Nem csak az írott művek segítenek megismerni a Tanárnő munkásságát, elképzeléseit. Azonos címmel található egy videó az interneten, melyben Kokas Klára saját gondolatait osztja meg a nézővel a tanításról.

2. Németh László pedagógiai reformja, a jó pedagógus

Németh László (1901-1975) író, orvos, tanár – egy polihisztor hatalmas műveltséggel. Otthonosan mozgott az irodalomban, a történelemben, a filozófiában, az esztétikában, a

néprajzban, a természettudományokban, mindezek mellett pedig kiemelkedő nyelvtudásra is szert tett.

A Pedagógiai írárok című könyvecske 1980-ban jelent meg és tulajdonképpen Németh László rousseau-i elképzeléseit összefoglaló írásait tartalmazza. Ezekben egyrészt képet kaphatunk pedagógiai reformeszméiről, másrészt édesapját bemutatva elének tárja, elképzelései szerint milyen is a jó pedagógus. Bár ezen írárok 70-80 évvel ezelőtt íródtak, sorait olvasva az az érzése támad az embernek, hogy ma is mennyire aktuális.

Németh László pedagógiai eszméinek elsődleges célja az volt, hogy kikerüljenek az emberek a szakismeretek egyoldalúságából. A pedagógiai reformeszmék tulajdonképpen minden egyes korban válaszok a történelem aktuális kihívásaira, de ezek csak akkor lehetnek értékesek, ha a jelenlegi eszméknél többet ígérnek. Nem csak elméletben, hanem gyakorlatban is megvalósította a tantárgyak összevonását, integrálását. Úgy gondolta, hogy ez a fajta tanítás során a gyerekek kevesebb energiával hatékonyabban tudják elsajátítani a tudást, kevesebbet felejtene, mint a hagyományos oktatás során. Mit is látunk nála? Ékes példája a projektpedagógiának, mely napjainkban, évtizedekkel később virágkorát éli. Mint minden újításnak, az ő eszméinek is akadtak bírálói, akik azzal érveltek, hogy ez a fajta pedagógia csak különlegesen művelt, nagy tudású pedagógusokkal valósítható meg. Németh ezt nem vitatta, de megvolt rá a válasza is – a tanárképzést kell megreformálni.

Németh László maga is pedagógus volt és mivel kellő tudással rendelkezett, a gyakorlatban és az elméletben párhuzamosan finomította elképzeléseit. Azt vallotta, hogy a jelenségeket egyben, összefüggésekben kell látni, mint ahogyan egy pókháló szálai kötődnek egymáshoz. A pedagógus bármit átadhat a gyereknek, de ahhoz, hogy ez ne felesleges erőfeszítés legyen, arra van szükség, hogy a gyermek ezt személyes érdekből tegye magáévá. Ahhoz viszont, hogy ez személyes érdek legyen, nem elég a tanuló és a tanár. Szükséges egy harmadik tényező is, amit úgy hívunk: társadalom.

A kötet utolsó fejezetének címe: A jó tanár. Németh László nem véletlenül került a pedagógusi pályára. Előtte volt a minta – a saját édesapja: Németh József. A fejezetben rajta, az ő bemutatásán keresztül igyekszik rávilágítani arra, hogy szerinte milyen is egy jó tanár. Édesapja egyik hitvallása volt, hogy a felnőttet nem lehet nevelni. De mit is rejt magában ez a kijelentés? Tulajdonképpen azt, hogy a gyermeket viszont igen, hiszen a gyermekben még él az önalakítás vágya, a természetes kíváncsiság. Ha a gyermekkel szemben álló pedagógus a nyugodtságot, az önnevelés hatékonyságát sugallja, akkor a gyermekben is feléled a kíváncsiság és az utánpótlás utáni vágy (Németh, 1980).

Németh László, visszaemlékezve édesapjára azt tartja a legnagyobb erényének, hogy „nem akart mást, csak tanár lenni.” (Németh, 1980, 252. o.)

3. A kutatás során felmerült kérdések

Azt gondolom minden óvodapedagógus számára ismert tény, hogy az óvodáskorú gyermekek életében kiemelt jelentősége van a mozgásnak, hiszen ebben a korban rendkívül nagy a mozgásigényük. A gyermekek mozgásfejlesztése nemcsak a célzott testnevelés során valósulhat meg, ebben nagy szerepe lehet a zenei fejlesztésnek is, mely komplex módon hat az óvodások személyiségére. Ahogyan a szakirodalmak elemzéséből is látható, a zenei nevelés, a népi játékok során észrevétlenül fejlődik a gyermekek nagymozgása, finommotorikája, egyensúlyérzéke, szem-kéz koordinációja és még sorolhatnám. Mindezen általam tényként tett kijelentésekre Kokas Klára és Szedlacsek Katalin segítségével szeretnék bizonyítékot szolgáltatni.

Kutatásom elsődleges célja, hogy megismerjem és egyúttal megismertessem Szedlacsek Katalin: Zene-játék-öröm módszerét. Mivel komplex nevelésről van szó, természetesen először külön-külön vizsgálom meg az egyes területeket, a mozgásfejlődést és a zenei nevelést, majd Katalin módszerén keresztül próbálok választ keresni arra, miért lehet hatékonyabb a komplexitás.

A kutatás elméleti részének kidolgozásához szakirodalmakat gyűjtöttem, melyek segítségével bemutathatom az óvodás korú gyermekek mozgásfejlődését, az ezzel kapcsolatos kutatásokat, valamint a gyakorlati rész felvezetéseként betekintést nyújtok Kokas Klára munkásságába.

A kutatás gyakorlati részét egy kérdőívvel kezdem, melyben arra igyekszem válaszokat keresni, hogy az óvodapedagógusok mennyire tartják fontosnak a mozgásfejlesztést, mennyire ismerik azokat a módszereket, melyek segítségével komplex módon fejleszthetik a gyermekeket.

Szedlacsek Katalinnal már 2021 nyarán felvettem a kapcsolatot telefonon, amikor is biztosított arról, hogy mindenben a rendelkezésemre áll, lehetőségei szerint igyekszik betekintést nyerni a munkásságába. Kati foglalkozásainak alapját a Kodály-koncepció és Kokas Klára módszere adja. 2022. januárjában 4 foglalkozását tekinthettem meg, 4 különböző óvodás korosztályét. Ezek részletes bemutatásával, leírásával szeretnék rávilágítani arra, hogy mennyivel hatékonyabb a komplex nevelés, hogy mennyi lehetőség rejlik benne.

A kutatásom során felmerülő kérdések megválaszolásában tehát három dolog lesz segítségemre. A szakirodalmak, az óvodapedagógusok által kitöltött kérdőívek, valamint Szedlacsek Katalin Kokas-módszeren alapuló foglalkozásai. Kutatási kérdéseimet a téma gyakorlati oldalára vonatkozóan teszem fel:

- Milyen gyakorlati lehetőségei vannak az óvodában a zene általi mozgásfejlesztésnek?

Ezen kérdés megválaszolásához a szakirodalmak és Szedlacsek Katalin módszere mellett egy 18 kérdésből álló kérdőívet állítottam össze. Gyakorló óvodapedagógusok körében legalább 100 fő részvételével keresem a válaszokat arra, milyen módszereket alkalmaznak az óvodákban.

- A mozgásfejlődés mely területei fejleszthetők Szedlacsek Katalin: Zene-játék-öröm módszerének segítségével?

Erre a kérdésre elsősorban a Szedlacsek Katalinnal készült interjú során, valamint a foglalkozások megtekintésével kaphatok választ.

- Hogyan építhető be az óvodai nevelésbe a Zene-játék-öröm módszer?

Mivel a referenciaóvodában már nem alkalmazzák Szedlacsek Katalin módszerét, így ennek a kérdésnek a megválaszolására két lehetőségem adódik. Egyrészt a személyes beszélgetések során kereshetem a számomra szükséges válaszokat. Másrészt kísérletet teszek arra, hogy a foglalkozásokon látottakat adaptáljam az óvodai munkámba.

II. A kutatás elméleti háttere

1. Az óvodáskorú gyermekek mozgásának általános jellemzése

A háromévesen óvodába kerülő gyermekekre még az úgynevezett kisgyermekkori forma jellemző. Az óvodában eltöltött évek alatt kisebb nyúlási és telési szakaszok váltakozása történik, 4-5 cm és 1,5-2 kg évente. 5 éves kor körül következik be az első alakváltás, melynek következtében a gyermekek testalkata arányosabbá, felnőttesebbé válik. A csontrendszerük folyamatosan erősödik, de a csontosodás még nem fejeződik be teljesen, ezért kiemelt figyelmet kell szentelni arra, hogy a gerincoszlopot ne károsítsák kedvezőtlen körülmények.

Mivel az óvodáskor elején a gyermekek a kötetlen, szabad mozgásokat végzik ügyesen és szívesen, ezért a kiscsoportos kor a nagymozgások fejlesztésének szenzitív időszaka. A testkép, a testséma, a kézdominancia kialakulása egyrészt fontos az énfelföldés szempontjából, másrészt viszont hozzájárulnak a térirányok szerinti tájékozódás fejlődéséhez. Míg a kiscsoportos óvodás csak támpontok segítségével képes tájékozódni, addig a nagycsoportos óvodásnak már szükséges a megfelelő tájékozottság a térirányok területén, hiszen ez adja majd az alapját az írás-olvasásnak. A mozgásfejlődés során fontos szerepe van az idegpályák kiépülésének is, hiszen ezek segítségével válhat egyre differenciáltabbá a mozgás. Többek között ez az oka annak, hogy amíg a kiscsoportosoknál a nagymozgásokra, addig nagycsoportban már a finommotorika fejlesztésére helyezünk nagyobb hangsúlyt.

Általánosságban elmondható, hogy az óvodáskor alatt tökéletesednek a mozdulatok, megjelenik az ismert mozgások kombinációja és akár 3-5 egymásra épülő elemet is képesek lesznek kombinálni. Az óvodáskor végére finomabbá, összerendezettebbé válik a mozgás, sikeressé válik a nagyobb figyelmet, ügyességet igénylő feladatok végrehajtása.

A motoros képességeknél különbséget kell tenni a kondicionális és a koordinációs képességek között, de ide soroljuk a mozgékony-ság-hajlékonyságot is. Az óvodai testnevelés célja az alapvető mozgásformák készségszintű elsajátítása. Óvodáskorban egyértelműen a koordinációs képességek fejlesztésére helyezünk nagyobb hangsúlyt, de a szervezet arányos fejlesztését mindig szem előtt kell tartanunk (Farmosi, 1999)(Bucsy, é.n.).

A gyermekek verbális fejlesztése – a beszédészlelés és a beszédértés – szorosan összefügg a motoros képességek fejlesztésével. Az új kifejezések nemcsak a szókincset bővítik, de a mozgással összekapcsolva sokkal hatékonyabban vésődnek be az óvodások mentális lexikonjába.

Mindezek mellett természetesen a legfontosabb, hogy az óvodáskorú gyermekek nagyfokú mozgásigényét a szabad mozgás segítségével, lehetőleg a friss levegőn elégítsük ki.

A pedagógus által irányított foglalkozás során a gyermekek megismerik, elsajátítják a mozdulatokat, de ezek gyakorlására, széles körű kipróbálására a szabad játék során van leginkább lehetőségük. A mi feladatunk az alapok megteremtése mellett a megfelelő hely, idő és az eszközök biztosítása.

2. Az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődése a kutatások tükrében

A mozgásfejlődés mérésére irányuló törekvések már az 1930-as években megjelentek, de igazán a 80-as évektől lelhetők fel számunkra is elérhető eredmények. Összefoglalómban a magyar vonatkozású vizsgálatokról teszek említést Farmosi István és Gaál Sándorné könyve alapján. Az 1980-as években Kunos Andrásné a gyermekek gyorsasági erejét és állóképességét vizsgálta – előbbit négyféle ugrástesztrel, utóbbit nyusziugrással. Az állóképesség vizsgálatánál figyelemmel kísérte az ugrások számát és a végrehajtás idejét is. Mindkét területen arra a következtetésre jutott, hogy az amúgy is jelentős fejlődés 5 éves kor után még inkább felgyorsul. Másik vizsgálata a két kézzel felváltva végzett hajításra vonatkozott. Ezzel kapcsolatban azt az eredményt kapta, hogy a naponta végzett, kisebb dobásszámú gyakorlás sokkal nagyobb hatékonyságú.

Gaál Sándorné és Gyarmati Zoltánné a 80-as évek második felében az óvodáskorú gyermekek között vizsgálták a labdatechnikai elemek gyakorlási lehetőségeit és a dinamikus koordináció fejlődését gyakorlás hatására.

Győri Pál nevéhez több tanulmány is köthető a 90-es években. Egyrészt elemezte az óvodások motorikus fejlődését, másrészt ingafutással vizsgálta manipulációs képességeiket. Szintén az ő nevéhez köthető a sportmozgások tanulásának elemzése az előfeltételek tekintetében.

Gaál Sándorné és Farmosi István az összefoglalásomhoz felhasznált Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése című könyvben adják közre vizsgálati eredményeiket.

Szintén a 90-es években, de annak már a második felében végezte vizsgálatait Bucsy Gellértné, aki arra a következtetésre jutott, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésével jelentősen javítható a gyermekek mozgásfejlődése.

Mindezek mellett többen is vizsgálták a motorikus teljesítmény és a szociális jellemzők összefüggéseit. Vizsgálataik során figyelembe vették többek között a család szociális helyzetét, a rendelkezésre álló játszóterület nagyságát, az apa szociális státuszát, a lakóhely típusát. A vizsgálatok alapján megállapítható, hogy a szociális körülmények együttesen hatnak a motorikus teljesítményre, de nem elhanyagolható a természeti környezet befolyásoló hatása sem. Ugyanakkor fontos azt is hangsúlyozni, hogy ezek a hatások nem egységesek. A vizsgált

tényezők különböző mértékben hatnak a koordinációs és a kondicionális képességekre (Farmosi és Gaál, 2007).

Kovács Henrik a Magyar Pedagógia 107. évfolyam 2. számában számol be a mérés-értékelés lehetőségeiről a néptánc oktatásban. Kifejti, hogy milyen mértékben hiányoznak a néptáncsal kapcsolatos vizsgálatok. Ennek pótlására indított kísérletsorozatának célja, hogy a mozgáskoordinációs és a testnevelési képességek fejlődését összevesse a táncos és nem táncos gyermekek körében három különböző korosztályban. Két kérdéscsoportra kereste a választ. Egyrészt, hogy vannak-e képességbeli különbségek a táncos gyermekek és kortársaik között. A második kérdéscsoport arra vonatkozott, hogy az évek múlásával milyen mértékű fejlődés figyelhető meg. A képességbeli különbségek vizsgálatánál arra jutott, hogy a táncos gyermekek testnevelési képességei csak kis mértékben jobbak kortársaikénál, szemben a mozgáskoordinációs képességeikkel, melyeknél láthatóan nagyobb az eltérés a táncosok javára. A fejlődést 3 év elteltével elvégzett újabb felmérések segítségével vizsgálta mind a táncosoknál, mind pedig a kontrollcsoportnál. A mozgáskoordináció terén egyik csoportnál sem figyelhető meg jelentős fejlődés, ellentétben a testnevelési képességekkel. Utóbbi esetben mindkét csoportban egyértelmű az évek múlásával bekövetkező javulás, de az is szembetűnő, hogy a táncosoknál ez a javulás jóval nagyobb mértékű (Kovács, 2007).

Levonható tehát a következtetés, hogy a rendszeres és szakszerű mozgásfejlesztés és mozgástöbbség elősegíti a mozgáskoordinációs és testnevelési képességek nagyobb mértékű fejlődését, illetve ellensúlyozza az amúgy jellemző mozgásszegény életmódot. A szerző fontosnak tartja hangsúlyozni, hogy a mérés tulajdonképpen csak egy első lépésnek tekinthető. Szükségesek a további mérések, melyek során mind a résztvevők számának, mind pedig a vizsgált képességek bővítése szükséges (Kovács, 2007).

Antal László jegyzetében (Antal, 1996) három, a tánc hatásait vizsgáló kutatásról tesz említést. Elsőként Kokas Klára kísérleteit összegzi röviden, aki már a 60-as években bizonyította a zenei nevelés transzferhatásait. Klári néni arra a következtetésre jutott, hogy a zenei nevelés egyaránt hatással van a gyermek mozgásfejlődésére, egyensúlyozási és megfigyelési képességeire, matematikai és nyelvtani teljesítményére. Nő az érintett gyermekek vitálkapacitása, fejlettebb dinamikus koordinációjuk és kifejezőképességük.

A következő név, akiről Antal László említést tesz, Porkolábné Balogh Katalin. Az ő neve számunkra elsősorban a fejlesztőpedagógia területéről lehet ismerős. A 80-as évek közepén beemelte a tanulási zavarokat megelőző fejlesztő programjába az énekes-táncos játékot. Feltételezései szerint az énekes játékok a következő területeken segíthetik a gyermekek fejlődését: az egyensúlyérzék, a fizikai állóképesség, a nagymozgások. Az érintések a finommotorika fejlődéséhez járulnak hozzá. A páros játékok segítségével az oldaliság ismerete,

a test zónáinak megismerésében mutatkozik javulás. Kísérletei során azt is megállapította, hogy a zenei játékok során kiemelkedik az egyes percepciók fejlődése. Mindezek mellett Antal László arra is felhívja a figyelmet, hogy nem hanyagolható el a táncnak az emberi szervezet rendszereire gyakorolt hatása sem (Antal, 2010).

Antal a 70-es években egy martonvásári általános iskolában végzett kísérletével arra igyekezett rávilágítani, hogy mennyivel hatékonyabb lehet a gyermekek képességeinek fejlesztése, ha a hagyományos testnevelést megtámogatjuk néptánc oktatással is. A kísérlet eredményei alapján megállapítható, hogy a táncoló osztálynak növekedett a gyorsasági erő-állóképessége, emellett antropometriai változások is bekövetkeztek a gyermekek szervezetében – például tágult a mellkas-térfogatuk, amelynek segítségével a szervezet oxigén-ellátása jóval hatékonyabbá válik. A táncos osztályok a hagyományos testnevelés órákon is jobban teljesítettek – gyorsabbá vált a szabadgyakorlatok elsajátításának ideje, és az országos teljesítményméréseken is magasabb eredményeket értek el, mint a kontroll osztály.

Még egy vizsgálat kapcsolódik Antal László nevéhez. A kísérletben résztvevők egyik csoportja rendszeresen táncol, míg a kontrollcsoport tagjai kedvtelésből űznek valamilyen sportágat. A csoportok tagjainak életkora azonos volt és minden egyes résztvevő heti hat órában edzett. A teszteket követően bebizonyosodott, hogy a táncosok átlagosan 12-13%-kal jobban teljesítenek a regisztrálható fizikai képességekben.

3. A mozgásfejlesztés lehetőségei a játékok, népi játékok során

A gyermek születésekor feltétlen reflexekkel jön a világra, melyek helyét fokozatosan veszik át a feltételes reflexmozgások. Ehhez az agy fejlődése szükséges, mely a mozgást vezérli. Az emberi agy két féltékéből áll. A bal agyfélteke raktározza el az életünk során gyűjtött tapasztalatokat, az öröklött és tanult ismereteket. A jobb agyfélteke fejlődése lassabb érési folyamatát befolyásolja a bal agyfélteke fejlődési üteme, melynek a fentiek mellett nagy szerepe van a test két oldalának vezérlésében is.

A gyermekek fejlesztése, nevelése során figyelembe kell venni, hogy az egyes képességek kifejlődése egymásra épül. Bizonyos képességek kifejlődése szinte lehetetlen egy-egy másik képesség megléte nélkül, így például a térbeli tájékozódás sikeres fejlesztése az egyensúlyérzék fejlettségének függvénye.

Ha az ének, a dal összetevőit nézzük, akkor fontos tény, hogy míg a dallam és az ehhez kapcsolódó érzelmek a jobb agyféltekében rögzülnek, addig a ritmus, a szöveg és a hozzájuk kapcsolódó mozgás a bal agyféltekében. Ez az oka annak, hogy kisgyermekkorban még a mondókákat részesítjük előnyben, nekik a jobb agyféltekéjük még jóval fejletlenebb, így

könnyebb számukra, ha csak a szöveg, a ritmus és a mozgás kell, hogy rögzüljön. Ugyanakkor a jobb agyféltekének fokozatos fejlődésével megfigyelhető, hogy a szöveg és a mozgáselemek elsajátítása is sokkal könnyebbé válik a dallam segítségével (Falvay, 1990).

3.1. Nagymozgások fejlesztése

Egy csecsemő fejlődésében jelentős fordulópontnak számít az egyes nagymozgások, helyzetváltoztató, majd helyváltoztató mozgások megjelenése – hasról hátra, hátról hasra fordul, egyedül ül, forog, gurul, kúszik-mászik, feláll, majd megteszi az első lépéseit. Az óvodás korosztály legjellemzőbb nagymozgásai a járás, a futás, a csúszás, a kúszás-mászás, illetve az ugrás. A népi játékok rengeteg lehetőséget kínálnak arra, hogy ezeket a mozgásokat fejlesszük. A repertoáron belül az egyes játékok kiválasztásával a differenciálásra, az adott mozgástípus nehezítésére is számtalan lehetőség adódik.

A járás gyakorlására szolgáló mondóka például a „Lassan jár a csiga-biga”, mely eleve, a szöveghez igazodva magában hordozza a tempó váltakozását is – lassan jár/gyorsan jár/elfáradt. A gyermekek idősödésével az egyszerű körbejárás már nehezíthető a csigavonalban haladással („Tekeredik a kígyó”), az irányváltoztatással („Menetel az ezred”), majd nagycsoportban a változatos térformák kialakításával. Ilyen lehet például a körön kívül ellentétes irányban haladó gyermek („Lipem-lopom a szőlőt”), a két kör ellentétes irányban haladása, a kapun átbújással való haladás („Egyet termett a mogyoró”), vagy a szűkülő-táguló kör („A kállói szőlőbe”).

Futás fejlesztésére minden olyan népi játék alkalmas, melynek során – általában a dal végén – egyik gyermek kergeti a társát („Benn a bárány, kinn a farkas”).

Az ugrás fejlesztésére kiscsoportban akár egy-egy egyszerű mondóka/dal is megfelelő lehet, melynek során a szöveghez kapcsolódva végeznek ugrásokat („Mackó, mackó ugorjál”). Nagycsoportban már tánclépésekkel vagy eszközök átlépésével, átugrásával fejleszthetjük tovább az ugrás képességét (Czinóber és Wirkerné, 2008).

3.2. Egyensúlyérzék fejlesztése

Az egyensúlyérzék szerve, az úgynevezett vesztibuláris rendszer már magzati korban elkezd működni. Körülbelül 5 hónapos kortól kezdve a magzat ennek segítségével érzékeli édesanyja testhelyzetének változásait, közben pedig lebeg a magzatvízzel telt burokbán. Születés után az anya segítségével tovább fejlődik az egyensúlyérzék a hintáztatással, ringatással. Az vesztibuláris rendszerben található folyadék segítségével történik meg a test

egyensúlyi helyzetének kimozdulásának érzékelése. Az egyensúlyérzék fejlesztése során az ember tulajdonképpen megtanulja azt, hogy milyen izomcsoportokat hozzon működésbe ahhoz, hogy a test egyensúlyi helyzete visszaálljon. Ez azonban leghatékonyabban 6-7 éves korig fejleszthető, hiszen az óvodáskor végére tulajdonképpen befejeződik az egyensúlyérzék fejlődése.

Az egyensúlyérzék és a ritmusérzék egymással szoros összefüggésben állnak, de előbbi tulajdonképpen szinte minden mozgástípussal kapcsolatban áll. Gondoljunk csak arra, mekkora jelentősége van annak, mikor egy kisgyermek elindul. Ehhez azonban nemcsak testi erejére, az izmok megfelelő fejlettségére van szüksége, hanem az egyensúlyérzékének is megfelelő fejlettségi szinten kell lennie. Mindezekből következik, hogy például a nagymozgások fejlesztésére szolgáló népi játékok segítségével egyszerre fejleszthetjük az adott mozgástípust és az egyensúlyérzékét. Az ugrásos („Nagyot ugrik a szarka”), a forgásos („Eszterlanc”), vagy éppen a fél lábon állós („Boglya tetején”) játékok mind elősegítik az egyensúlyérzék fejlesztését (Czinóber és Wirkerné, 2008).

3.3. Egyenletes lüktetés és ritmusérzék fejlesztése

Először is fontos tisztázni, hogy a ritmus és a tempó két különböző fogalom. A ritmus időbeli tagoltság, míg a tempó a mozgás, a zene sebessége (Falvay, 1990). Az egyenletes lüktetés a járás ritmusának felel meg, így adódik a lehetőség, hogy a legegyszerűbb gyakorlási forma a járás. Persze ez hosszú távon unalmassá válhat a gyerekek számára, arról nem beszélve, hogy kezdetben az egyenletes járás sokkal nehezebb a gyermekek számára, mint például a kézzel való hangoztatás. Ez megvalósulhat egyénileg, vagy akár páros játékkal – pacsizással („Icike-picike kendermag”). Ezen kívül akár az egyes testrészek mozgatása, a testtel történő ritmikus mozgás is megfelelő eszköz az egyenletes lüktetés érzetének kialakításához. Ez egy dal eljátszásával valósítható meg a legegyszerűbben („Én kis kertet kerteltem”, „Cini-cini muzsika”) Miután az egyforma hangoztatása már biztonsággal megy, akkor következhet a helyzetváltoztató mozgással – a járással való összekapcsolás („Menetel az ezred”).

Körülbelül középső csoportban lehet elkezdni a mondókák, dalok ritmusának különböző módon történő hangoztatását. Mint minden egyéb esetben, ennek során is rendkívül fontos a fokozatosság elvének szem előtt tartása. Legegyszerűbb módja ennek a gyerekek nevének, vagy éppen egy-egy mondóka ritmusának tapsolása. Igyekezzünk úgy kiválasztani a mondókát, dalt, hogy az lehetőleg „negyed” ritmussal kezdődjön. Nagycsoportra aztán eljuthatunk oda, hogy a gyermekek egyszerre képesek hangoztatni a ritmust és az egyformát,

vagy éppen egyenletes járás közben hangoztatják a mondókat és tapsolják a ritmust (Czinóber és Wirkerné, 2008).

3.4. Finommozgás fejlesztése

A finommozgás nem más, mint a kézzel végzett finom mozgások összefoglaló neve. Ezek megjelenése, kifejlődése összerendezettebb izomműködést igényel, mindemellett a valódi manipulációt körülbelül 3 hónapos korig akadályozza a megkapaszkodási reflex, mely ezt követően gátlás alá kerül. A végtagok mozgásának fejlődése a proximo-distalis törvény alapján megy végbe, vagyis előbb a kar nagymozgásai, majd a kéz finommozgásai indulnak el a fejlődés útján. Mivel az érés iránya kefalokaudális, ezért a láb mozgásainak fejlődését megelőzi a kar és a kéz mozgásainak fejlődése. 7 hónapos kor körül jelenik meg a kétkezes manipuláció, majd az ülés segítségével aztán tökéletesedik a koordináció.

De hogyan is jelenik meg a finommozgás a népi játékok során? Már a legegyszerűbb, ölbéli játékoknál is határozottan jelen van. Gondoljunk csak a tenyeres („Kerekecske, gombocska”), a tapsolós („Töröm, töröm a mákot”), a csipkelődős („Csíp-csíp csóka”), vagy éppen a sodrós játékokra („Süsünk, süssünk valamit”). Később aztán megnő a fogó mozgások jelentősége, mely kétféleképpen jelenhet meg. Egyrészt valamilyen eszköz fogásában, átadásában, másrészt pedig a kézfogás különböző fajtáival - kézfogás leeresztett vagy magasba emelt kézzel, keresztben kézfogás, vállfogás (Czinóber és Wirkerné, 2008).

3.5. Szem-kéz koordináció fejlesztése

A nyúlás, a fogás koordinált és rutinszerűvé válásához a látás fejlődése szükséges, vagyis a két szem összehangolása, a mélység látása. 5 hónapos korára a csecsemő már fel tudja mérni, hogy meg tudja-e ragadni a tárgyat – felméri a közelségét. Normál esetben a látás és a hallás gyorsabb ütemben halad, mint a csecsemő mozgásfejlődése.

Ahhoz, hogy a népi játékok során a gyermekek egymáshoz tudjanak igazodni, tartani tudják a kört, utánozni tudják a mozdulatokat, elengedhetetlen a látás és a mozgás megfelelő koordinációja, egymással való kapcsolata. A szem és a kéz koordinációjának fejlesztésére rendkívül sok lehetőséget kínálnak a népi játékok. Az utánzó-mutogató játékokkal („Jár a falióra”) egyrészt figyelniük kell a mintára, másrészt a saját testük mozgásával le is kell utánozniuk a látottakat. A közös, csoportos mozgással megvalósuló játékok során („Katalinka szállj el”) már nem csak az előbbieket kell szem előtt tartaniuk, hanem egymásra, az együttmozgásra is figyelniük kell (Czinóber és Wirkerné, 2008).

3.6. Testséma fejlesztése

A mozgásfejlődés már a kisgyermekkortól elősegíti a testséma kialakulását., mely a későbbiekben hozzájárul az énkép, az énefejlődés alakulásához. A testséma, a testkép tulajdonképpen nem más, mint az önmagáról kialakított háromdimenziós térélmény. Az első lépés, mikor a gyermek elhatárolja magát az édesanyától, majd fokozatosan elkülönül a teste a környezetétől. 1 és 2 éves kora között már képes egyre több testrészét megmutatni. A testséma megfelelő fejlődése elengedhetetlen a térirányok későbbi elsajátításához.

A testrészek megnevezése már csecsemőkorban megjelenik, mikor az édesanya ölbéli és cirógató játékokat játszik a gyermekével. Óvodáskorban rengeteg mondóka és dal áll rendelkezésünkre, melyek segítségével szintén a testrészek elhelyezkedését, elnevezését gyakorolhatjuk, tudatosíthatjuk („Itt a szemem”). Mindemellett fontos tény az is, hogy ezen játékok során nemcsak a testrészek helyét és nevét sajátítják el a gyerekek, de arról is információhoz jutnak, hogy ezek milyen mozgásokra képesek. Később, mikor már akár kifejezetten táncos mozdulatok végzésére is képessé válnak, akkor már az egyes mozgástípusokban is jelen vannak a testrészek elnevezései (például a bokázás).

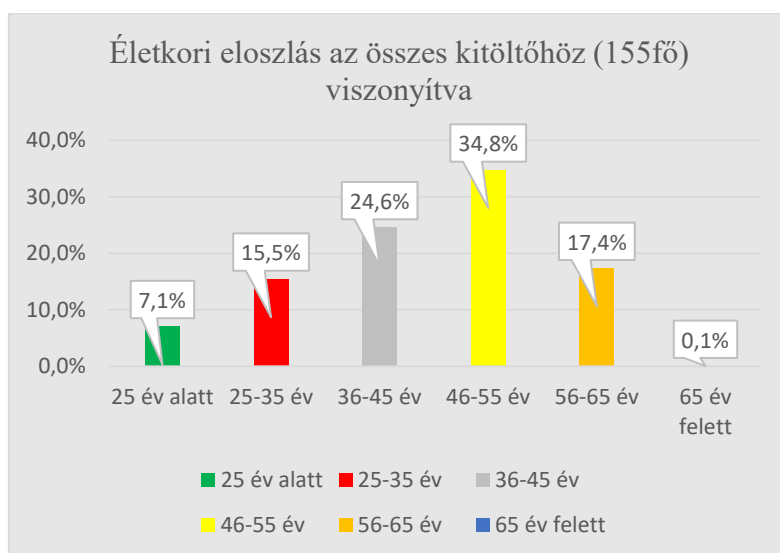
A testséma fejlesztése azonban nem merül ki a testrészek ismeretében. Fontos, hogy a test koordinációja is fejlődjön ezzel párhuzamosan. Ismerjék meg az előttem, hátam mögött, egymás mellett fogalmakat, hiszen ez lesz az alapja a későbbiekben térbeli tájékozódásnak (Czinóber és Wirkerné, 2008).

III. A kutatás gyakorlati megvalósulása

1. Az óvodákban alkalmazott komplex fejlesztő programok, a kérdőívek kiértékelése

Kérdőívemmel arra kerestem a választ az óvodapedagógusok körében, hogy mennyire ismertek számukra a zenei fejlesztés és mozgásfejlesztés kapcsolatára épülő komplex programok. A kérdőívek kitöltése online valósult meg, elsősorban a közösségi média segítségével, anonim módon. A kérdőív linkjét 1 hét alatt 6 alkalommal osztottam meg, ezalatt az idő alatt 155 kitöltés érkezett és az érkezett válaszok mindegyike értékelhető volt.

Válaszadóim korosztályi eloszlása a következőképpen alakult:



1. sz. diagram

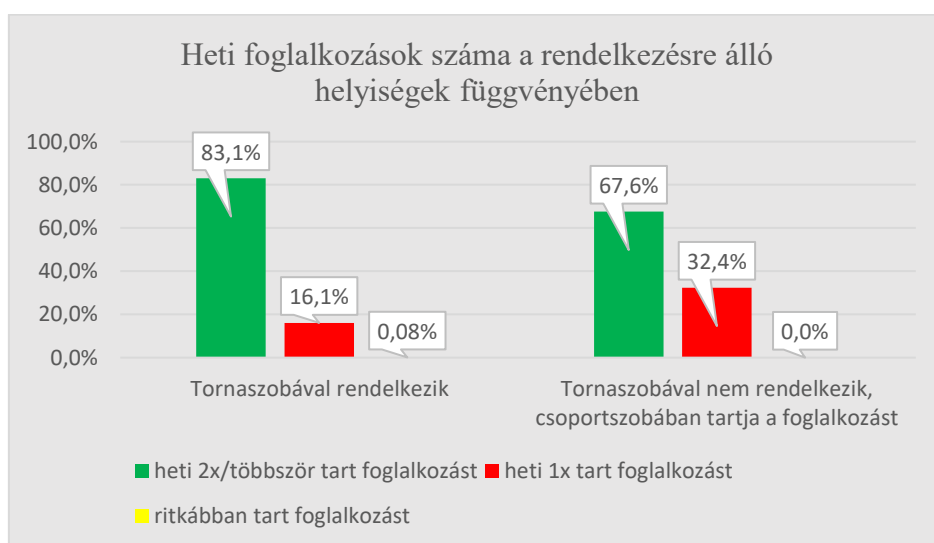
A korosztályi eloszlással kapcsolatban feltűnt egy érdekesség: a válaszadók 23,9%-a, tehát közel negyede 30 éves kor felett kezdte az óvodapedagógusi pályát.

Besorolásukat tekintve a legmagasabb számban – 41,3%-ban a pedagógus 1 kategóriába tartoznak. Ezt követi a pedagógus 2 – 36,1%-kal, majd a gyakornok 14,8%-kal. Legalacsonyabb arányban a mesterpedagógusok vettek részt a kutatásban, az ő számuk a kitöltők létszámához viszonyítva mindössze 7,7%.

Települések típusai szerinti eloszlás nagyjából kiegyenlített, a kisvárosban dolgozó kollégák száma volt kicsivel alacsonyabb a városban/megyeszékhelyen, illetve a községben/faluban dolgozókhöz képest.

Az óvodai csoportok összetételét tekintve egyértelműen a heterogén (vegyes) csoportban dolgozók száma a magasabb (58,7%). 7 kolléga (4,5%) már nem dolgozik, a fennmaradó 36,8% pedig közel azonos arányban tölti napjait homogén összetételű kis-, közép-, illetve nagycsoportban.

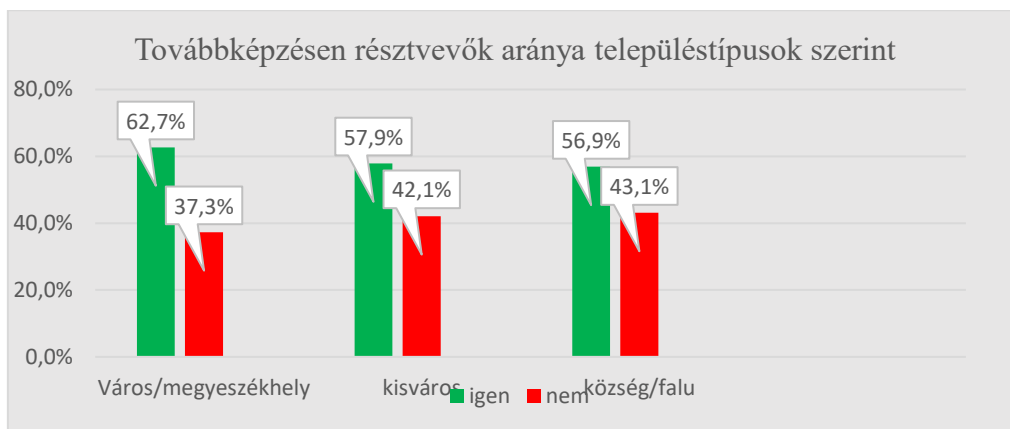
A mozgásfoglalkozásokhoz rendelkezésre álló helyiségekre vonatkozó kérdés esetén több választ is meg lehetett jelölni. Az egyes válaszokat végig nézve viszont arra a következtetésre jutottam, hogy a válaszadók munkahelyeinek 76,1%-a rendelkezik tornaszobával, ami, bár lehetne jobb is, de úgy vélem, hogy bízható. Nagyon magasnak tartom viszont azon intézmények arányát (23,9%), ahol a beltéri foglalkozások megtartására kizárólag a csoportszobában van lehetőségük a pedagógusoknak. Ettől függetlenül, ahogyan a következő diagram is mutatja, a kollégák igyekeznek kihozni a legtöbbet az adott lehetőségeikből. Összeségében elmondható, hogy a rendelkezésre álló helyiségektől függetlenül a válaszadók 79,4%-a legalább heti 2 alkalommal tart a gyermekek számára mozgásos foglalkozást és mindössze 1 válaszadó nyilatkozta azt, hogy heti 1 alkalomnál ritkábban.



2. sz. diagram

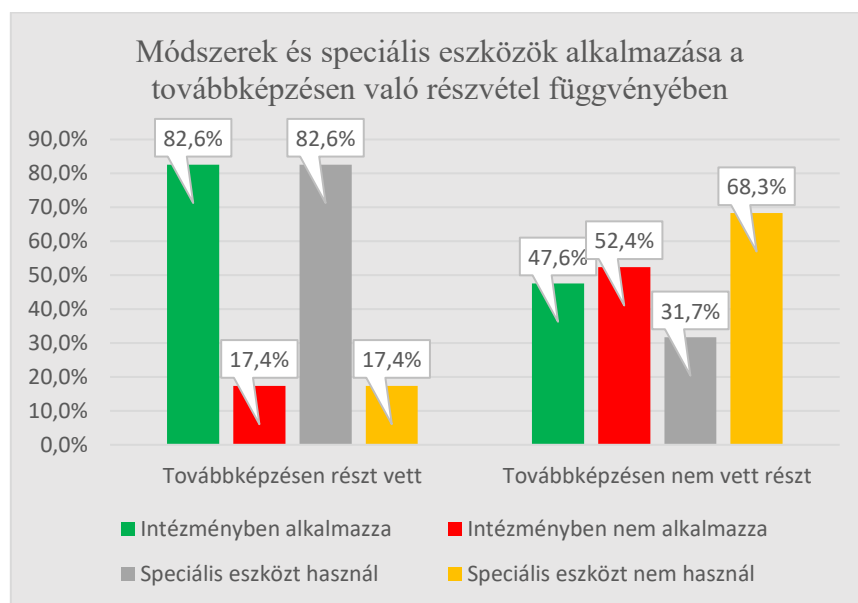
Arra a kérdésre, hogy mennyire tartják fontosnak az óvodában a mozgásfejlesztő foglalkozásokat, a válaszadók 96,1%-a felelt úgy, hogy nagyon fontosnak tartja, és mindössze 3,9% válaszolta azt, hogy fontos, de nem ezt tartja elsődlegesnek.

A következő kérdések a mozgásfejlesztéshez kapcsolódó továbbképzésekre és a foglalkozásokon használt eszközökre vonatkoztak. Továbbképzésen a válaszadók 59,4% vett részt, közülük 38% nyilatkozott úgy, hogy Balatoni Katalin: Így tedd rá! képzésén. Emellett többen írták a Vitamintornát és 13% a Mozgáskotta képzést is elvégezte. 5-5 kolléga tett említést Gergely Ildikóról és Kulcsár Mihályné KMT képzéséről, de közel 13% rendelkezik néptáncos múlttal/jelennel vagy néptáncos továbbképzésen elsajátított ismeretekkel. Kíváncsi voltam arra, hogy vajon van-e összefüggés a tanfolyamon való részvétel és a településtípusok között, de ahogyan a következő diagramon is látható, nem igazán befolyásoló tényező a település nagysága. Az még egy érdekes kérdés lett volna, hogy a továbbképzéseket az intézmény finanszírozta-e, vagy önerőből végezték el a kollégák.



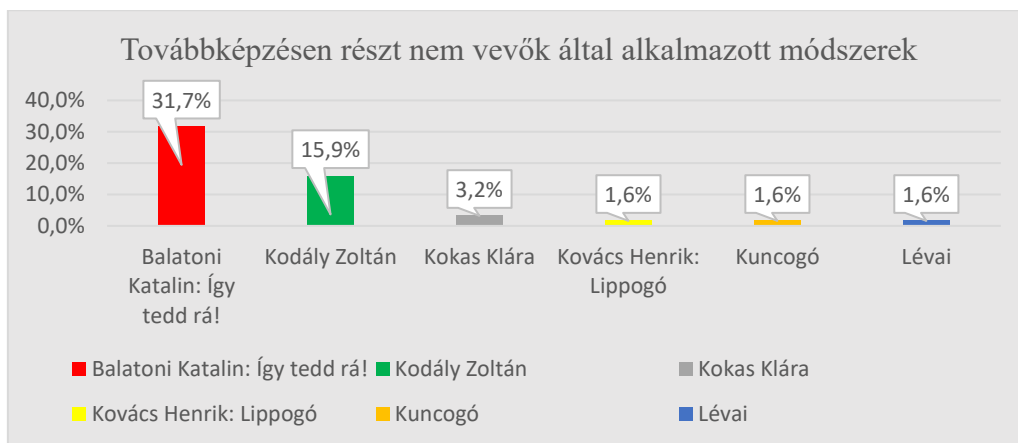
3. sz. diagram

A speciális eszközök használatára vonatkozó kérdésre adott válaszokban ismételten Balatoni Katalin: Így tedd rá! képzésének eszközei szerepeltek a legnagyobb arányban – 29%-ban. Az feltűnhet az olvasónak, hogy a képzést elvégzők aránya ennél magasabb volt – erre hamarosan visszatérek. A speciális eszközöknél 6 kolléga is említette az Ayres-terápia eszközeit annak ellenére, hogy magát a képzést csak egy kolléga végezte el. És akkor térjünk is át a következő összehasonlításra, melynek során azt vizsgáltam, hogy a továbbképzéseken részt vevők milyen arányban alkalmazzák a tanultakat a munkájuk során, illetve, hogy milyen arányban alkalmazzák az esetlegesen ezekhez kapcsolódó speciális eszközöket.



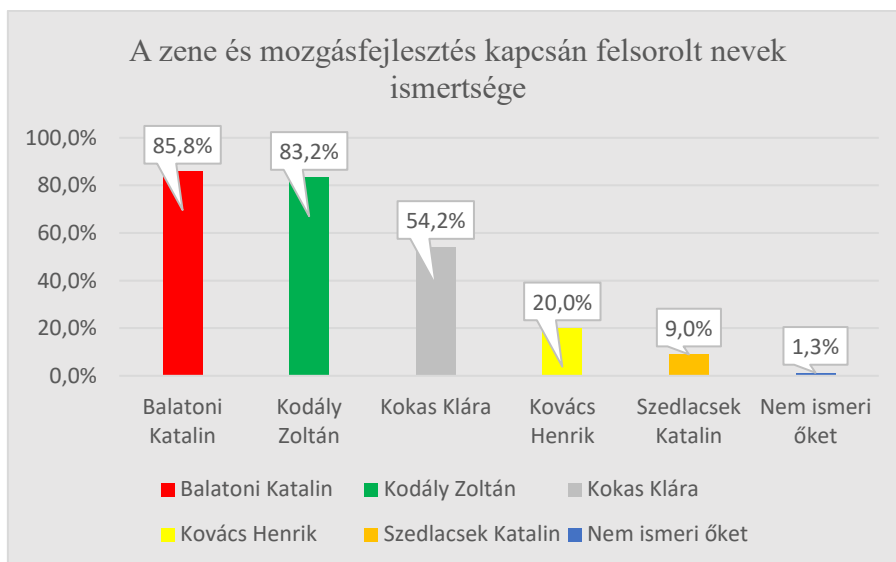
4. sz. diagram

Ahogy a fenti diagramon jól látható, a továbbképzésen résztvevők meglehetősen magas arányban – 82,6%-ban alkalmazzák is az elsajátított ismereteket és a módszerekhez ajánlott eszközöket. Számomra azonban sokkal érdekesebb eredményeket hozott a másik oldal, az a 40,6%, akik nem végeztek el semmilyen külön képzést. Nekik ugyanis közel 50%-e ettől a ténytól függetlenül alkalmazza az általa bármilyen módon megismert módszereket. Végeztem ezzel kapcsolatban egy külön kutatást a kérdőívekben, hogy mégis mely módszereket alkalmazzák saját belátásuk szerint. A következő eredményre jutottam:



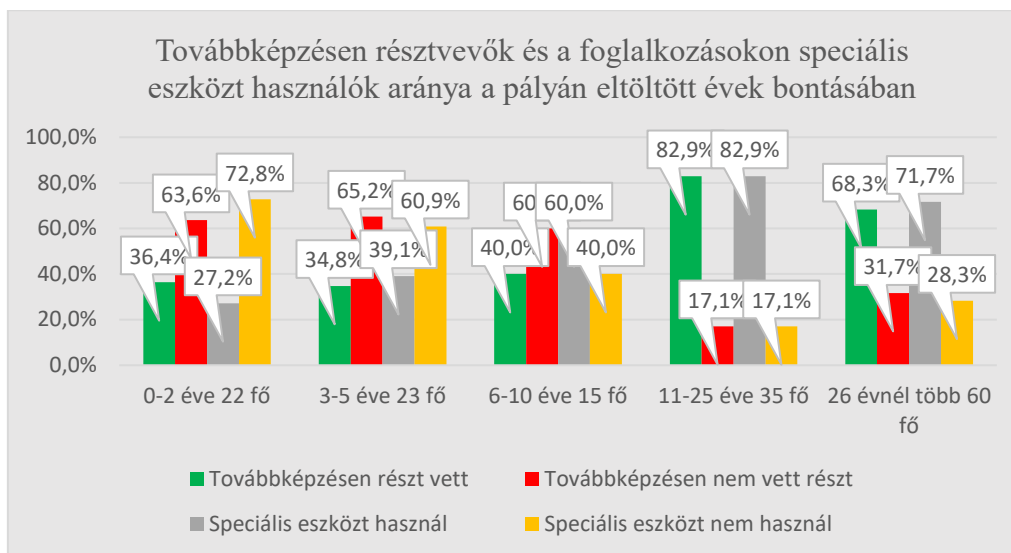
5. sz. diagram

Ahogy a diagramon látható, ismételten Balatoni Katalin neve emelkedik ki a sorból, immáron nem először, és nem is utoljára a kutatásom során – mindjárt a következő diagramon is az ő neve mellett látható a legmagasabb oszlop. A kérdőívem 14. kérdésében ugyanis arra kerestem a választ, hogy a zenéhez és mozgásfejlesztéshez kapcsolódóan kiknek a nevét, munkásságát ismerik.



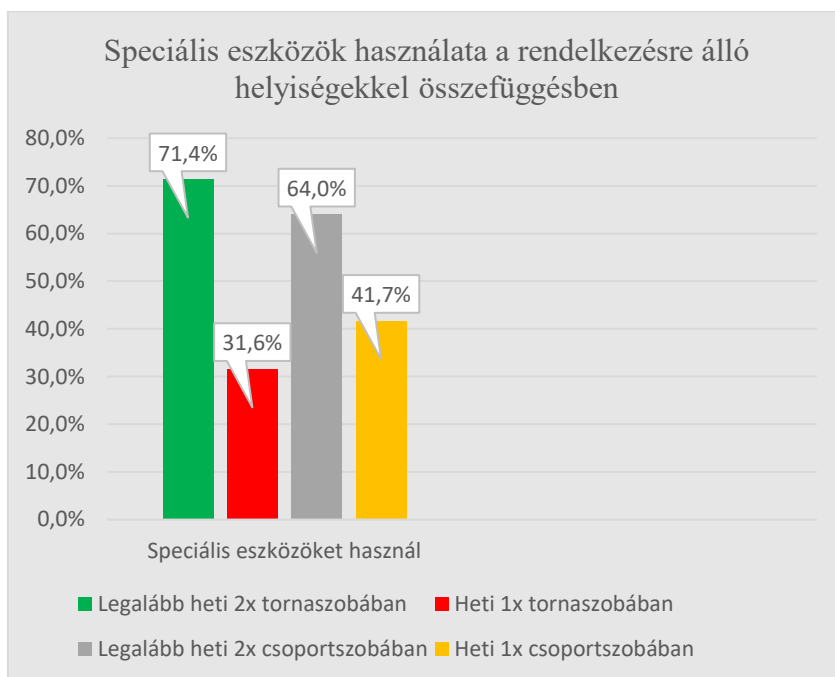
6. sz. diagram

A kérdőív kérdéseire adott válaszokat még két összefüggésben vizsgáltam meg. Az első kérdések között szerepel, hogy a válaszadók milyen régóta vannak a pályán, erre vonatkozóan korábban csatoltam a diagramot. Ezt az információt most összevetettem két további kérdésre adott válaszokkal. Egyrészt, hogy részt vettek-e továbbképzésen, másrészt, hogy a foglalkozásokon használnak-e speciális eszközöket. A pályán legfeljebb 5 éve lévő kollégáknál egyértelműen kisebb azok aránya, akik akár továbbképzésre jártak, akár speciális eszközöket alkalmaznak. Ez az arány részben megfordul a 6-10 éve pályán lévő kollégáknál, míg a több, mint 10 éve pályán lévőknél már egyértelműen mindkét esetben fordított az arány a pályakezdőkhöz képest.



7. sz. diagram

Az utolsó diagramon az látható, hogy hogyan függ össze a rendelkezésre álló helyiségek típusa, illetve a heti foglalkozások száma a speciális eszközök használatával.



8. sz. diagram

A diagramról egyértelműen leolvasható, hogy nem nagyon fedezhető fel összefüggés a mozgásfejlesztő foglalkozás megtartására biztosított helyiség típusa és a speciális eszközök használata között. Ez utóbbi viszont összefügg a heti foglalkozások mennyiségével, hiszen jóval nagyobb arányban használnak speciális eszközöket azok a kollégák, akik hetente legalább 2x tartanak mozgásfejlesztő foglalkozást.

Összeségében tehát az alábbi következtetéseket tudom levonni a kérdőívek kiértékelését követően:

- A válaszadók munkahelyének több, mint $\frac{3}{4}$ -e rendelkezik tornaszobával.
- A kollégák közel 80%-a minimum hetente 2x tart mozgásfejlesztő foglalkozást.

- A továbbképzésekkel összefüggésben egyértelműen kiemelkedik Balatoni Katalin neve és az Így tedd rá! képzés ismertsége.
- A kitöltők alig több, mint felének volt lehetősége mozgásfejlesztéssel kapcsolatos továbbképzésen részt venni. Ettől függetlenül jóval magasabb azok aránya, akik valamilyen módon megismerkedtek 1-1 módszerrel, melyeket részben vagy egészében beépítenek az óvodai munkájukba.

A 18., utolsó kérdésre adott válaszok elemzését hagytam utoljára – miért nem alkalmazzák a fent említett módszereket? Nagyjából azok a válaszok érkeztek, melyekre számítottam:

- önképzés/motiváció hiánya
- rutinszerű hétköznapiak, az új iránti fogékonyság hiánya/a „régiről” erőltetése
- zenei/mozgásos képességek alacsony szintje a pedagógusnál
- módszertani hiányosságok
- vezetői hozzáállás
- személyi feltételek hiánya
- a továbbképzések elérhetősége
- az anyagiak hiánya
- hely- és időhiány.

Volt egy érdekes válasz is, erre szeretnék külön kitérni. A kollégától azt a választ kaptam, hogy „idegrendszer éretlensége, rossz ritmusérzék, rossz mozgáskoordináció”. Ezek a tulajdonságok egyértelműen nem az óvodapedagógusokra vonatkoznak. Akkor viszont ebből a válaszból számomra az következik, hogy azért nem érzi szükségét a kolléga a plusz módszerek elsajátításának, mert úgy gondolja, hogy a gyermekek nem fejleszthetőek. Ez egy elég elszomorító gondolat számomra, hiszen a tapasztalatom azt mutatja, hogy pont a gyerekek ezen tulajdonságai miatt lenne minél nagyobb szükség arra, hogy az óvodapedagógusok továbbképeztessék magukat. Sajnos a személyes tapasztalatom az, hogy a mai mozgásszegény életmód miatt egyre nagyobb szükség van ránk pedagógusokra, a mi minél sokrétűbb tudásunkra, hogy ezt a problémát még időben orvosolni tudjuk.

2. A Kokas-módszer bemutatása

Kokas Klára 1929-ben született. A Zeneakadémián végzett tanulmányai alatt lett Kodály Zoltán tanítványa, akinek későbbi támogatásával Szombathelyen zenei óvodát és zenei általános iskolát alapított. Élete során folyamatosan azt vizsgálta, hogy a gyermekek spontán mozgásai a zenére milyen hatással vannak a személyiségfejlődésükre, illetve a 60-as évektől

tanulmányozta a zenei nevelés transzferhatásait. Kutatásainak egyik első összefoglalása a Képességfejlesztés zenei neveléssel című könyvben olvasható. Vizsgálati során többek között arra a kérdésre kereste a választ, hogy a Kodály-koncepción alapuló zenei nevelésnek van-e transzferhatása a gyermek egyéb képességeire. A vizsgálati eredmények a kis számú vizsgált csoportok miatt nem tekinthetők elég alapnak ahhoz, hogy tényként általánosíthatóak legyenek. Ettől függetlenül az megállapítható volt, hogy a kodályi elveken alapuló zenei nevelés nagy mértékben hat a mozgásfejlődésre, a megfigyelőképességre, a matematikai és a nyelvtani teljesítményre (Kokas, 1972).

A Kodály-koncepciót alapul véve létrehozta módszerét, az úgynevezett komplex művészeti nevelést. Ennek alapját a zenei nevelés adja, de a mozgás és a képzőművészet segítségével fejezik ki magukat, az érzéseiket, melyeket a zene inspirál.

Mint gyakorló pedagógus, tisztában vagyok azzal, hogy a gyermekek számára milyen fontos a minta és a gyakorlás, hogy egy-egy eszköz használatát, vagy egy mozdulatot, mozdulatsort elsajátítsanak. Kokas Klára a foglalkozásain teljesen más irányból közelítette meg a művészeti nevelést. Nála a gyermekek szinte azonnal cselekedtek, szabadon mozogtak és alkottak. Felismerte, hogy a zenére elvégzett improvizatív, ösztönös mozgások pozitív hatással vannak mind a finommozgásokra, mind pedig a szem-kéz és szem-láb koordinációra.

Pedagógiai módszerének sarkalatos pontja a zene kiválasztása. Fontos szempont, hogy a zene, vagy zenei részlet önmagában érzékelhető teljes szerkezettel rendelkezzen és zeneileg értékes mű legyen, hiszen csak ez segíti elő a hallgató érzelmi gazdagodását. Erre szerintem a legalkalmasabbak a népművészeti és a magas-művészeti alkotások, valamint a mindennapok hangzó világa.

Persze egy Kokas-pedagógián alapuló foglalkozást nem úgy kell elképzelni, hogy bemegyünk és elindul a zene. Ezeknek a foglalkozásoknak jól átgondolt, felépített rendje van. Minden esetben énekes köszönéssel, névénekléssel teremtenek kapcsolatot egymással a résztvevők. Ez megalapozza a közös éneklést, mely lehet egy új dal elsajátítása, vagy éppen egy ismert dal éneklése. Már itt megkezdődik az improvizatív mozgás, mely aztán a zenehallgatás közben folytatódik. Mindenki akkor és úgy kapcsolódik be a szabad mozgásba, amikor és ahogyan érzi. Fontos, hogy megfelelő teret biztosítsunk a mozgáshoz, ne legyenek zavaró bútorok, eszközök, melyek akadályozhatják a felszabadult, szabad mozgást. Az egyéni mozgásokból aztán kompozíció jön létre, melyet azután szóban is megfogalmaznak, felidéznek a résztvevők. A zene, zenei részlet általában legfeljebb 2-3 perces, viszont többször elhangzik. A narratív részt követően ismételtén felhangzik a mozgás alapjául szolgáló zene, melyre ezúttal képi önkifejezés történik különböző módszerekkel, melyet ismételtén szóbeli megnyilvánulások követnek. A foglalkozás zárása a közös búcsúéneklés.

Kokas Klára fontosnak tartotta hangsúlyozni, hogy mindezek mellett rendkívül fontos a pedagógus személyisége, az alkalmazott pedagógiai elvek. Elengedhetetlen az empátia, a kongruencia, a kreativitás, a bizalmas légkör kialakítása, az egyén tiszteletben tartása és az érzelmi biztonságot nyújtó következetesség. Sosem tett különbséget ép és sérült gyermekek között. Sőt! Úgy gondolta, hogy foglalkozásai segítségével a gyermekek nyitottak és elfogadóak lesznek a mássággal kapcsolatban. Tulajdonképpen már az ő módszerében megjelenik a napjainkban oly sokat hangoztatott integráció (Kokas, 1992) (Kokas, 2001) (Székely, 2017).

Nádas Péter író kiválóan foglalta össze Kokas Klára munkásságát:

„Kokas Klárát az ember személyiségének csodálata vezeti tanítói munkájában. A személyiséget segíti kibontani, megismerni, megerősíteni. Zenével és tánccal műveli e nagyon is bonyolult valamit, amit mindenki lénye összetéveszthetetlen lényegként hoz magával a világra. Kokas Klára a szó legősbibbi értelmében tanító. Varázsló, aszkéta, szent, aki nem pusztán tudását adja át, hanem önmagát, teljes, kiművelt személyiségét. A gyerekek, akiket megtanít a mozdulat szabadságára és a zene szeretetére, valószínűleg ezt a titkot lesik el tőle. Miként juthat el egy önmagába zárt ember a másik önmagába zárt emberig. Miként művelik egymást. Miként szólaltatja meg a művészet a testüket és lelküket.” (Nádas, é.n.)

3. Szedlacsek Katalin és a Komplex művészeti nevelés foglalkozások bemutatása

Szedlacsek Katalin óvodapedagógus, zenepedagógus, Kokas Klára zene-mozgás programvezető és hangterapeuta. A főiskolán óvodapedagógus diplomát szerzett, itteni tanára Mélykutiné Ditrich Helga ismertette meg vele a kodályi elvekre épülő zeneoktatást. Gyermeke születése után kezdett zeneoktatással foglalkozni, mely kezdetben zeneovi foglalkozásokat jelentett. Később folyamatosan bővíteni kezdte a korosztályt – először lefelé, a bölcsődések irányába. Elmondása szerint a zenebölcsőde akkoriban kuriózumnak számított. Így alakult ki a kezdeti 5 éves program, mely alapvetően a Kodály módszerre épült, tehát a zene és a mozgás szorosan összekapcsolódik. Mi ennek az oka? A bölcsődés és óvodás korosztály leghatékonyabb fejlesztése a játék mellett a zene és a mozgás által valósítható meg, e kettő terület összekapcsolása pedig még hatékonyabbá teheti a fejlődést. A komplex fejlesztés során a mozgás területén a nagymozgásokra, a finommotorikára és az egyensúlyérzék fejlesztésére helyeződik leginkább a hangsúly, míg a zene területén a hallásra és a ritmikai érzékre.

Napjainkra a zenei képességfejlesztő program 5 évről 9 évesre bővült. Szedlacsek Katalin elmondása szerint, mikor a nagycsoportosok „végeztek”, felmerült az igény mind a

gyerekek, mind a szülők részéről, hogy örülnének a folytatásnak. Pont ebben az időszakban jutott a fülébe, hogy Kokas Klára utolsó csoportját indítja el. Bár nem voltak róla pontos információi, úgy gondolta, ad magának és a foglalkozásnak egy esélyt. Természetesen már az első óra magával ragadta, így elvégezte a 3 éves képzést, mely az ő szavaival élve „valójában egy önterápia is egyben”. Kokas Klára pedagógus, pszichológus, karvezető, igazából mindent megtanult, amit tanulni lehet. Szedlacsek Katalin viszont azt mondja róla, hogy rendelkezik még valamivel, ami nem tanulható: ő egy „pedagógus zseni”. Nála tanulta meg azt a fontos szabályt is, hogy két óra soha nem lehet egyforma, mindig kell, hogy legyen valami új. Mindent, amit a foglalkozásokon elsajátított, azt beépítette módszerébe és kibővítette felfelé is programját – a Kokas módszerrel folytatódott. Kokas Kláránál viszont láthatott kicsikkel való foglalkozást is – természetesen ezt is magáévá tette és átalakította a korábbi zenebölcsit. Így lett belőle komplex művészeti nevelés kicsiknek.

Összességében tehát elmondható, hogy két nagyon fontos ember volt az életében, akik hozzájárultak a 9 éves zenei képességfejlesztő program kialakulásához. Mélykutiné Ditrich Helgától a főiskolán a Kodály és Forrai irányt, Kokas Kláránál a komplex művészeti nevelést sajátította el.

Egyik interjúja során felvetődött a kérdés, hogy mi a helyzet az óvodákkal, hiszen Szedlacsek Katalin ezeket a foglalkozásokat vállalkozóként tartja. A kérdésre adott válasza előtt tennék egy kis kitérőt. Mikor tavaly nyáron a Zene-játék-öröm programra rátaláltam, örömmel láttam, hogy van óvoda, ahol a pedagógusok részt vettek az akkreditált képzésen és alkalmazzák megszerzett tudásukat az óvodában is. Az azonban már elsőre feltűnt, hogy csak egy ilyen óvodát találtam, az is magánintézmény. Bíztam benne, hogy sikerül eljutnom az óvodába, hogy megnézhessem, hogyan működik mindez intézményi szinten, de sajnos nem jártam sikerrel. Ennek okára idén januárban személyesen Szedlacsek Katalintól kaptam meg a választ. Elmondása szerint, mikor a képzést akkreditáltatta, még nem voltak adottak a lehetőségek arra, hogy sok intézménybe eljusson az információ, nem volt ennyire elterjedt az online világ. Mindössze 2 képzést tartott, 10 embernek. Csalódás volt számára. Azóta nem is akkreditáltatta újra, egy-egy intézményben ő maga tart foglalkozásokat, ahol erre igény mutatkozik. Egyik beszélgetésünk alkalmával elmondta, nagyon szívesen utazik el vidékre is és mutatja be a módszerét, osztja meg ismereteit az érdeklődő óvodapedagógusokkal attól függetlenül, hogy nem tervezi újra akkreditáltatni a képzést. Szerettem volna legalább egy általa tartott intézményi foglalkozást megtekinteni, de több oka is van, hogy ez nem valósult meg. Egyrészt a járványügyi helyzet nem teszi lehetővé, másrészt viszont ő maga is azt tapasztalja, hogy intézményi szinten nem valósítható meg ugyanaz, ami ott a foglalkozásain. Hogy miért? Erre egyrészt nekem személyesen, másrészt interjújában adott választ. Az interjúvezető kérdésére

elmondta, szerinte jóval több van a dologban, mint amennyi megvalósul, de az óvodák és a pedagógusok jelenlegi helyzete mindenre rányomja a bélyegét. Egyre nagyobb a teher a pedagógusokon, kevesen vannak, az elvárások pedig egyre csak nőnek és sajnos ez az a terület, ami elsikkad. A megtekintett foglalkozások végén hasonló tapasztalatokról számolt be. Őszintén bevallotta, hogy a pedagógusokon fásultságot érzett, de sajnos azt az időt éljük, amikor annak kell örülni, hogy egyáltalán van pedagógus, aki dolgozzon az óvodákban. Beszéltünk arról is, hogy az a módszer, az a gyakorlatias elsajátítás, aminek az a vége, hogy a gyermekek ténylegesen értik is, amit megtanultak, az miért nem működik az óvodában? Egyszerű a válasz. Mert az óvodapedagógusok nem ebben a rendszerben dolgoznak. Nagyon nagy problémának látja, hogy még a tehetséggondozóban is a gyerekek töredéke az, akinek valóban van hallása. Hogy ez miért is lényeges a mozgásfejlődés szempontjából? Hát azért, mert elmondása szerint a gyerekek nagycsoportban még az egyenletes lüktetést sem érzik, nemhogy a ritmust. Ez viszont kihat a gyermekek mozgására is, a legtöbb mozgástípusban rendkívül fontos szerepe van a ritmikusságnak, az egyenletességnek. Nem is beszélve az olvasásról és az írásról. Azoknak a gyermekeknek, akik Szedlacsek Katalin foglalkozásaira járnak, az iskolában már természetes lesz a balról jobbra írás-olvasás, az irányok, ami nem kicsi előny társaikhoz képest.

Ettől függetlenül kitart és a gyerekek, a szülők is kitartanak. Hogy miért? Szedlacsek Katalin úgy véli, a zenei nevelést minél fiatalabb korban el kell kezdeni, hiszen rendkívül hatékony, sokrétűen fejleszti a gyermekek képességeit – a mozgást, a percepciót, az értelmi és érzelmi képességeket egyaránt. Szerinte a mai világ elsősorban „bal agyféltekés”, az agy ezen területének fejlesztésére helyeződik nagyobb hangsúly – a logikára, a rációra. A jobb agyféltekének fejlesztési lehetőségei jóval szűkebbek, de ettől függetlenül ugyanolyan mértékben fontosak. A kisgyerekeknél szülőként és pedagógusként oda kell figyelnünk arra, hogy minden részterület ugyanolyan mértékben legyen fejlesztve, ez igaz a két agyféltekére is. De milyen eszközeink vannak a jobb agyféltekének fejlesztésére? Természetesen a mese és a zene. A jobb agyfélteke az érzelmek, a fantázia, a kreativitás központja. Ha ezek a területek kisgyermekkorban megfelelő mértékben kerülnek fejlesztésre, az kihat az egyén későbbi életére is. Gondoljunk csak bele. Mire van szüksége például egy építésznek? Persze elsősorban szakmai tudásra, de mindemellett elengedhetetlen a kreativitás, hiszen ezzel tud a munkájába belevinni érdekességet, valami pluszt, amire csak ő képes. Vagy vegyük a mozgást. Mikor egy tornász gyakorol, akkor a bal agyféltekét használja, de ahhoz, hogy a megtanult és begyakorolt mozdulatokból egy gyakorlatsort össze tudjon állítani, ahhoz a jobb agyféltekének kreativitására, az alkotásra van szüksége. Ezáltal viszont hatni fog az én, a néző jobb agyféltekémre, hiszen az általa megalkotott gyakorlatsorral érzelmeket vált ki belőlem.

Szedlacsek Katalin bár már 22 éve csinálja, továbbra is rengeteg ötlete van, az órái soha nem egyformák, hiszen ezt tanulta Kokas Kláránál is. Ezt a tényt meg is tudom erősíteni. 4 óvodás korosztály foglalkozását tekinthettem meg 2,5 óra időtartamban, de talán még két azonos dal sem hangzott el, nem is beszélve a mozgásokról, a játékokról. De hogyan is zajlottak ezek a foglalkozások (Kardos, 2020) (Picur Rádió, é.n.)?

Már 2021. nyarán felvettük a kapcsolatot telefonon, és hosszas egyeztetéseket követően 2022. január 20.-án, csütörtökön végre lehetőségem adódott rá, hogy ellátogassak Budapest 14. kerületébe - Zuglóba, a Cserepesházba. Mind a 4 csoportban sok volt a hiányzó – sajnos a vírushelyzet őket sem kímélte, ki betegség, ki karantén miatt hiányzott. Délután fél 5-kor a legfiatalabb óvodás korosztállyal vette kezdetét az első foglalkozás, melyen a 3 évesek még édesanyjukkal közösen vettek részt. Szedlacsek Katalin vezetésével, az általa hangszeren játszott, majd elénekelt dallammal egyesével, név szerint köszöntöttek mindenkit. A gyermekek az édesanyják térdén, ölében ültek, velük együtt énekeltek, illetve egy kislány a programvezető ölében foglalt helyet, bár az anyukája is ott volt. A köszöntést követően az Icike-picike kendermag... kezdetű mondókát előbb felismerték, majd a szülők a gyerekekkel pacsiztak – páros kézzel és keresztbe is. Ez már az egyenletes lüktetés, vagy ahogyan Szedlacsek Katalin nevezi, az „egyforma” gyakorlása mozgással. Már ennél az egyszerű kis mondókánál legalább három terület kapcsolódik össze: a zenei, az anyanyelvi nevelés és a mozgásfejlesztés. Utóbbi esetében a keresztcsatornák és a szem-kéz koordináció fejlődik leginkább. Természetesen a tempóval is játszottak, lassabban, gyorsabban mondták a mondókát. A pacsizásokat követően az anyukák a térdükre fektették a gyerekeket és finoman elfenekelték őket, persze ezt is egyenletes lüktetésben.

A következő dallal - melyet furulyáról ismertek fel – már körben mozogtak. A dalocska szövege versszakonként változott, ezáltal a szöveghez igazodó mozgásuk is: menjünk fel a dombra, fussunk fel a dombra, ugráljunk a dombon, pörögjünk a dombon, táncoljunk a dombon, biciklizzünk a dombon, legyünk cicák a dombon, pihenjünk a dombon. Ebből a felsorolásból kitűnik, hogy a dal éneklése közben a nagymozgások és a koordináció fejlesztése történt meg.

Végre egy általam is ismert mondóka következett – a Dirmeg-dörmög a medve. Mindenki hangszert kapott a kezébe, de csak a gyerekek. A versike mondása közben ismételték az egyformát gyakorolták, de nem vált unalmassá számukra, hiszen mikor a mondóka végére értek, akkor mindenki jobbra továbbadta a nála lévő hangszert. Tehát az egyforma mellett a térirány is megjelent. Ennél a mondókánál mutatkozott meg először számomra, hogy a szülők milyen szinten tudják segíteni a pedagógus munkáját, hiszen az egyforma ebben a korban még sok kisgyermeknek okoz nehézséget. Az egyik kisfiúnak is nehezebben ment, ezért édesanyja

segített neki, de nem a kezét fogta meg, hanem a vállán ütötte a lüktetést, hogy fia a testén keresztül érezze azt, amit a hangszerrel kell megszólaltatnia.

Újabb ismert dal következett, a Zsipp-zsupp. Az anyukák felvették gyermekeiket és a térdükön fogva, tulajdonképpen magzatpózban hintáztatták őket a két lábuk között. Nem véletlenül írtam azt, hogy magzatpózban, hiszen engem ez a helyzet arra emlékeztetett, mikor a magzat még az anyaméhben van és együtt mozog az édesanyával, átveszi a teste rezgéseit.

A következő dalt dúdolásról ismerték fel a gyerekek – Nagyot ugrik a szarka. Ezzel a dallal megint körbe indultak, először sétálva. A dalocska végén hirtelen irányváltás következett, majd ismét sétáltak. Még 5x ismételték meg a dalocskát, minden alkalommal irányváltással. 2x énekelték ugrálva, aztán 2x ugrálva és közben tapsolva, majd a legvégén guggolva, kézenfogva ugrálva, de ezt csak 1x. Egy egyszerű kis négy soros dalocskával rendkívül átfogó fejlesztés történt meg: az egyforma mellett nagymozgás-fejlesztés, térirányok, mozgáskoordináció és szociális téren is, hiszen főleg az utolsó éneklésnél nagy odafigyelést és egymásra figyelmet igényelt az összetett feladat.

Ismét egy számomra ismeretlen dal következett: Pacikám, paripám. Ehhez a felismerés előtt székeket hoztak és az anyukák höcögtették a gyerekeket az egyformára, majd a „Ha döcög” szövegrésznél jobbra-balra döntötték őket, a legvégén pedig hátra döntötték a lábukra. Először a szülők a gyerekekkel intimebb helyzetben, egymás felé fordulva játszottak, aztán a gyerekeket a kör felé fordították és a gyerekek egymást is láthatták. Hasonlóan játszották el a „Nagy a hó igazán” kezdetű dalt, aminek a végén a gyerekek lecsúsztak az anyukák lábán. Először az eredeti szöveggel énekelték el, a második alkalommal viszont már mindenki behelyettesítette a saját nevét. Ezzel ismét megosztotta a gyermekek figyelmét, hiszen a vidám játék és mozgásfejlesztés közben nemcsak énekeltek, de adott helyen még a szöveget is máshogyan kellett énekelniük.

A Pacikás dalhoz hasonlóan játszották az Ángyom asszony zsákját kezdetű dalt is, ehhez ismét szembe fordultak a gyerekek az anyukájukkal.

A foglalkozás végén a székeket a helyére vitték, majd minden édesanya ölbe vette a gyermekét. A Malomkerék négy küllő kezdetű dallal vonultak ki, de nem akárhogyan: a szülők kifelé sétáltak a gyerekekkel, de az előre haladás közben a saját tengelyük körül is forogtak.

A foglalkozás 25-30 percig tartott, melynek során a korosztályra jellemző zenei és mozgásfejlesztés valósult meg a szülők közreműködésével. A 3 éveseknél még elsősorban az egyenletes lüktetés érzetének kialakítása, illetve a nagymozgások fejlesztése kell, hogy a középpontban legyen. A megtekintett foglalkozás közben ez tökéletesen megvalósult, a zene segítségével erre épült fel az együtt töltött idő.

Ha az óvodában való megvalósíthatóságra gondolok, akkor azért vannak olyan részek, melyek a szülők hiánya miatt nem kivitelezhetőek, de több olyan elem is van, ami könnyedén megvalósítható még akár vegyes csoportban is. Sőt, tulajdonképpen a saját munkámban például napi szinten alkalmazom a nagymozgások fejlesztését mondókákkal, dalokkal - a mindennapos testnevelés során. Nagyon szeretik a gyerekek azokat a versikéket, dalokat, amiket el tudunk mutogatni, játszani, bármilyen mozgással kísélni. Ahhoz, hogy ezt változatosabbá tudjam tenni, sok-sok jó ötletet, dalt kaptam már ebben az első félórászkában.

Szinte megszakítás nélkül következett a második foglalkozás, sorra érkeztek a gyerekek és az anyukák. Ezen a 4 éves korosztály vett részt, még ők is szülővel. A névsorolvasás után ezúttal is köszöntéssel nyitottak – már itt is komplex fejlesztés történt, hiszen nem csak énekeltek, hanem közben ütötték az „egyformát”, tapssal gyakorolták, majd a combon, hogy az éneklést ne nyomja el. Itt is segítséget nyújtottak a szülők a gyerekeknek.

A következő dalt dúdolásról ismerték fel, majd a közös énekés közben szemben ültek a szüleikkel és pacsizták velük az „egyformát”, a dalocska végén a vállra ütögettek és kezet is fogtak. Ezzel továbbra is az egyenletes lüktetés és a finommotorika fejlesztése valósult meg, emellett a mozgásfejlődés szempontjából megjelent a testséma kialakítása, mely aztán a következő mondókával még szembetűnőbb volt. Egy számomra ismeretlen mondókát ismertek fel a gyerekek a ritmusáról. Ezt követően begyakorolták a mondókát kísérő mozdulatsort, mely a következőképpen nézett ki:

„Egy, kettő, három, négy, (comb-comb-comb-comb)
az orrodra szállt egy légy. (has-has-has-has)
Hogyha rászállt, kergesd el, (váll-váll-váll-váll)
mert a fogó te leszel! (fej-fej-fej-fej)”

A gyakorlási fázisban a testtájakat hangoztatták a mozdulatot kísérve, majd, amikor már biztosan ment mindenkinek, akkor jött a mondóka. Természetesen nem álltak meg ennél az egy mozdulatsornál – variálták is a mozdulatokat. A többi variációnál mindig a comb volt a kiindulópont és a többi testtáját kapcsolták hozzá:

comb-has-has-has
comb-váll-váll-váll
comb-fej-fej-fej
comb-csett-csett-csett

A kivitelezés közben történt hibajavítás is. Többen rossz helyre mutattak a „has” szövegnél, ezért tisztázták pontosan, hol is van a pocakjuk. A szülők segítsége itt sem merült ki a közös mondókázásban. Akadt olyan szülő, aki a versikével párhuzamosan halkan, a többieket nem zavarva a mozdulatot mondta a kisgyermeknek, így segítve a mozgás

koordinációját. A foglalkozásnak ez a része mindössze 5 percet ölelt fel, de rendkívül sokrétű fejlesztés történt, kiemelten a mozgás terén.

Körülbelül az óra felénél következett az új dal. Mivel eddig végig a szőnyegen ültek, ezúttal helyváltoztató mozgással kísérték a „Csiviritem, csavarítom” kezdetű dalt. Megfogták egymás kezét (szülők és gyerekek egyaránt) és a dalocska első két sorára betekerték a „kontyot” lassú sétával, majd a harmadik-negyedik sorral páros lábon ugrálva kicsavarták. Itt a mozgásfejlesztés szempontjából már a térbeli tájékozódás és a nagymozgás fejlesztése valósult meg a tekeredéssel és a páros lábon szökdeléssel, miközben irányváltoztatás is történt.

A következő dal furulyáról kellett felismerni. Némi nehézséget okozott a gyerekeknek, ezért Kati mozdulatokkal vezette rá őket. A „Sírjunk, ríjunk” kezdetű dal egy labdás kiválasztó, ezzel választották ki a következő játékhoz a két „dinnyét”. A kiválasztás úgy működött, hogy körben álltak és a labdát az egyenletes lüktetésre adták körbe egymásnak. Akinél a dal végén a labda volt, ő lett a „dinnye”. Amint látható, továbbra is kiemelt szerepe van a zenei fejlesztés mellett a mozgásfejlesztésnek is – ezúttal már eszközzel. A kiválasztást követően a két kisgyermek a kör közepén összegömbölyödött, mint a dinnye, a többiek pedig menetirányban sétálva énekelték az „Érik a dinnye, hajlik a szára” kezdetű dalt. Az ének végén aztán a két kisgyermek hossz tengely körüli gurulással tért vissza édesanyjához. Miután mindenkire rákerült a sor, a szülők maradtak a körben és az összes „kis dinnye” közepre guggolt – a dal végén egyesével gurultak haza, egymásra figyelve, az anyukák pedig ölbe vették, megölelgették és puszilgatták őket.

Ezúttal is játékkal vonultak ki a teremből a „Tivi-tovi-tács, hévízi szakács” kezdetű dallal. Anyukák a gyerekekkel kaput tartottak és mindig a hátsó páros előre bűjt.

A foglalkozás végén ismét átgondoltam azt, hogy a látottakat hogyan tudnám átültetni óvodai megvalósításra. Az egyes elemeket végig nézve arra jutottam, hogy kellő előkészítéssel, gyakorlással és megfelelő hely biztosításával tulajdonképpen mindegyik játék megvalósítható az óvodában is, hiszen itt már nagyobb gyermekek voltak, így a szülők jelenlétének kisebb volt a jelentősége.

Míg a gyerekek bejöttek a következő foglalkozásra, pár szót tudtunk váltani Szedlacsek Katalinnal az eddig látottakról. Elsősorban a csoportok összetétele került szóba - ő hatékonyabbnak tartja a homogén csoportot. Mikor főiskolás volt, akkor kezdett elterjedni a vegyes csoport, de ő úgy véli, ahol adottak a lehetőségek – gyermekek és pedagógusok létszáma -, ott a homogén csoportbontás a jobb. A harmadik csoportba 5 éves körüli gyermekek érkeztek, ők már szülő nélkül. Sajnos a vírushelyzet miatt nagyon sok volt a hiányzó. Alap esetben az egyik legnagyobb létszámú csoport, de ezen a napon mindössze 5 gyermek volt jelen. Először egy mondókát találtak ki a ritmusáról. Szedlacsek Katalin előre felhívta a figyelmet egy

jellegzetes, különleges ritmusra, mely segíti a felismerést. Ettől függetlenül az egyik kislány már a második sornál felismerte, hogy az „Az öcsödi vásárban” kezdetű mondókáról van szó. A mondóka segítségével ritmus-gyakorlás következett, kiemelt figyelemmel a szünet érzékeltetésére. Ennek során ismételten több irányú fejlesztés ment végbe. A zenei készségfejlesztés mellett erősítették a beszédszerveket és elősegítették a testséma fejlesztését is oly módon, hogy a szünetet különböző mozdulatokkal jelezték: széttárt karokkal, az orr megbökésével, a haj felállításával, kacsintással/pislantással – és emellett minden mozdulatot fújással kísérték. Mondókázás közben figyeltek a helyes testtartásra is. Az előző korcsoportokhoz képest jól megfigyelhető volt a zenei fejlődés, hiszen míg a kisebbek az „egyformával” kísérték a mondókákat, dalokat, addig itt már rendkívül egységesen hangoztatták a pontos ritmust.

A következő mondókát már a játékhoz szükséges eszközből felismerték: a labda egyet jelentett az „Eta-peta” kezdetű mondókával. A játékhoz kört alakítottak. A kör közepén álló gyermek ritmikusan pattintotta a labdát az egyformára, míg a körben álló társai szintén az egyformára tapsoltak és pattintottak – csak éppen labda nélkül játszották el a pattintó mozdulatot. A mondóka végén mindenki elszaladt és akit kidobott a labdás gyermek, az vette át a helyét a kör közepén.

Az eddig látottakat összevetve ez volt az a játék, amely a leglátványosabban összekapcsolta a zenei és a mozgásfejlesztést. Mennyivel élvezetesebb a pattintás gyakorlása, ha közben mondókázunk és még kidobózunk is! A játék után komolyabb tevékenység következett – ritmusgyakorlás. Először taps-kísérettel begyakorolták a különböző ritmusfajtákat: „tá”, „ti-ti”, „szün”. Ezt követően két ütemes ritmusképletet hangoztattak visszhang-szerűen dobbal, tapssal, miközben hangoztatták is. Az utolsó ilyen két ütemes képletet aztán mozgással kötötték össze. Szivacs lapokat vettek elő, ezek segítségével ugróiskola-szerűen rakták ki a ritmust. A „tá” egy lap, a „ti-ti” egymás mellett két lap, a szünet pedig egy a többtől eltérő színű szivacs lap volt. Ezt követően ugrálással jelenítették meg a ritmusképletet: a „tá”-nál páros lábbal egyszer ugrottak a lapra, a „ti-ti”-nél terpeszállásba ugrottak a két lapra kétszer, a szünetnél pedig guggolásba ugrottak. Amikor mindenki elugrálta a ritmust, akkor megfordították és visszafelé is előadták – így lett a „tá – szün – ti – ti – tá”-ból „tá – ti – ti – szün – tá”. Mint számomra utólag kiderült, ez egy teljesen új gyakorlat volt a gyermekek számára, mellyel bizonyították számomra, hogy az itt elsajátított ismeret valódi, értelmezett tudás, amit a gyerekek a gyakorlatban bármikor alkalmazni tudnak.

Óvodai viszonylatban ennek a játéknak a megvalósítása már akadályokba ütközhet, hiszen az óvodai zenei nevelés során nem jellemző, hogy a gyermekkel megismertetjük a különböző ritmusfajtákat. Általában megmaradunk az egyforma hangoztatásánál, illetve a

mondóka/dal előadásánál tapsoljuk a ritmust, de a ritmusfajtákat nem nevezzük meg. Ettől függetlenül azt gondolom, hogy megnevezés nélkül is kivitelezhető a játék – egy-egy egyszerűbb ritmusú mondókát/dalt el tudnak ugrálni anélkül, hogy tudatosítanánk a ritmusfajtákat. Ez ugyan ehhez a foglalkozáshoz képest csak részsikernek számít, de úgy vélem, hogy már ez is előnyt jelenthet a gyermekek számára a későbbi iskolai ritmustanulás során. Ezzel a játékkal a nagymozgás, a mozgáskoordináció fejlesztése történt meg játékos módon.

A következő tevékenységhez a dúr-skála hangjait megszólaltató hengereket hívták segítségül. Első körben összekeverték a skála második felének hangjait – ezt hallás alapján javították. Mikor a skála hangjai a helyükre kerültek, akkor a hangmagasságokat összekapcsolták az irányokkal – a mély hangok vannak a bal kezünk felől, a magas hangok a jobb kezünk felől, ha a skálát végig szeretnénk énekelni, akkor balról jobbra kell haladnunk. Ezt már tulajdonképpen az írás előkészítésének is tekinthetjük. A zenei skála segítségével ezen gyermekek számára már természetes a balról jobbra haladás, míg azon gyermekek közül, akik ezt nem sajátították el, sokkal többnek okoz ez nehézséget – ezt saját tapasztalatom alapján is meg tudom erősíteni.

A foglalkozást egy zenei játékkal zárták – a „Szedjük a sóskát” kezdetű dallal. A „nyuszik” elénekelték a dalt, majd a farkasok kergették – elfogták a menekülő nyuszikat. Tulajdonképpen egy zenei kísérettel ellátott futó-fogó játékkal köszöntek el egymástól. Természetesen ezúttal is játékosan vonultak ki a teremből – idő hiányában egyszerű vállfogással sétáltak ki a „Kék selyemkendő” kezdetű dalt énekelve.

Ahogy haladtunk előre az időben, jól megfigyelhető volt a gyermekek fejlődése mind a zenei, mind pedig a mozgásos készségek terén, így érdeklődve vártam a legidősebb óvódás korosztály foglalkozását.

5 kisgyermek érkezett meg, 4 lány és egy kisfiú, aki sokat hiányzott az utóbbi időben, ezért sok minden újdonság volt számára. Rövid beszélgetést és a létszám ellenőrzését követően már kezdődött is a dalfelismerés, ezúttal furulyáról. Érdekes volt számomra, hogy nemcsak bemondták a dal címét – Harkály kopácsol, hanem egyből énekelték, ami pedig még szembetűnőbb volt, hogy átvették a furulyáról a megfelelő hangmagasságot. A közös, szöveggel való éneklést követően átismételték a szolmizációs hangokat, köztük a még viszonylag újnak számító „lá” hangot. Újdonságként hatott számomra, hogy nem a megszokott módon a levegőben mutatták a hangokat, hanem testtájukhoz kapcsolva. A „szó” hang esetén a tenyeret a homlokhoz érintették, a „mi” hang az áll alatt, a „lá” a fejtetőn helyezkedett el. Ez több szempontból is hasznos. Egyrészt zenei szempontból biztosított, hogy a hangok közötti távolságot megfelelően mutassák, másrészt mozgásfejlesztés szempontjából a testkép, a testséma, a térirányok és a koordinációs képességek fejlesztése is megtörténik. Mindemellett

természetesen a játék összetettségéből adódóan fejleszti a figyelmet és az emlékezetet is. Elénekeltek a dalt szöveggel majd szolmizálva, mindkét esetben mutatták közben a szolmizációs hangokat is. Miután alaposan begyakorolták, hangszeres játék következett. Előbb Szedlacsek Katalin bemutatta, majd a gyerekek próbálkoztak. Tudatosították, hogy a magasabb hanghoz tartozó henger kerül a jobb kézbe, a mélyebb hanghoz tartozó a balba. Ez már a térirányok alakítása, az írás előkészítése. Hangszeres kísérettel énekeltek újra a dalt, akinél nem volt hangszer, az továbbra is mutatta kézzel a szolmizációt. Az utolsó előadásnál 2 kisgyermek két külön hangszeren, a program vezetője egy harmadikon játszott, közben mindenki énekel és a 3 hangszer nélküli gyermek a kezével mutatta a szolmizációt. Már a foglalkozás elején egy kis mini-koncertnek lehettem szem- és fültanúja. Szedlacsek Katalin nagyon fontosnak tartja, hogy a hangszereket igényesen válogassa össze, nemcsak önállóan hangzanak tisztán, hanem egymással is.

A mini-koncertet követően egy 4 ütemes motívum segítségével gyakorolták az új hangot, a „lá”-t, majd ismét egy dalfelismerés következett, ezúttal dúdolásról. Az „Úszik a ruca” kezdetű dallal egy körjátékot adtak elő. A kör közepén állt Erzsébet királyné, a körön kívül a menetiránnyal szemben sétált a kérő, a körben állók pedig menetirányba sétáltak, természetesen az egyenletes lüktetést szem előtt tartva. Már a leírásból is kitűnik, hogy a nagycsoportos korosztállyal milyen szintre jutottak el. Összetett térformák, ellentétes mozgásirány – ezek egyike sem okoz gondot nekik, még a kisfiúnak sem, akinek ez a játék teljesen új. Társait követve, utánozva probléma nélkül kapcsolódott be a játékba. Ha nem tudom, hogy hiányzott, fel sem tűnt volna, hogy számára ez egy ismeretlen körjáték. Az első körben még javítania kellett a kör közepén álló kislány önállóan énekelte részének dallamát, de egyszer lassítva meghallgatta, utána már hibátlanul énekelte minden körben – a végén meg is kapta a jól megérdemelt dicséretet. A játék közben finommotorika fejlesztés is történt – a körben sétálva is fogták egymás kezét, majd a „kérős” résznél Erzsébet királyné és a kérő kezét is fogtak egymással a „Jó napot, jó napot” szövegre. Ez már a szociális készségek fejlesztése. Miután a körből elfogytak a kérésre váró lányok, szerepcsere történt és ezúttal már szinte végig Kati nélkül énekeltek a dalt.

A foglalkozás következő részében látszólag ritmusgyakorlás következett, de ez sokkal több volt annál. Térirányok, írás előkészítés, figyelem, emlékezet, improvizáció. Mindenkinek vannak kivágott ritmusai, ezekből raktak ki egy 2 ütemes motívumot. Mielőtt kirakták volna a hallott ritmust, tisztázták, hogy balról jobbra olvasva kell kirakni, ez a játék során többször is elhangzott. Ahhoz, hogy ez még inkább bevésődjön, Szedlacsek Katalin körbejárt és a gyerek bal kezére jelet rakott, segítve ezzel a készségszintre fejlesztést. Ezt követően tapsolással és szöveggel adta elő a motívumot, melyet a gyerekek kiraktak. Egyesével ellenőrizte őket,

hibajavítás is történt, de nem mutatta meg, hol a hiba, hanem előadta, amit a kisgyermek kirakott, majd a helyes ritmusképletet, és ezek alapján a gyermek maga javította a hibáját. A következőkben már csak tapsolta az újabb motívumokat, azt a gyerekek nevezték meg, miután kirakták maguk elé. A harmadik motívummal aztán játszottak is. Egy-egy ritmust kicseréltek szabadon, majd helyet cseréltek és egymás ritmusait adták elő.

Amíg mindenki elpakolta az eszközeit, Szedlacsek Katalin megkereste a kedvenc zenéjüket. Megdicsérte őket, nagyon ügyesek voltak, ezért megérdemlik, hogy galoppozzanak egyet. Egy rövid, kb. 20 másodperces részletre galoppoztak körbe a teremben. Nem volt egyszerű dolguk, a zene tempója meglehetősen gyors, ezért nehéz volt számukra tartani a tempót, az egyenletest. Meg is ismételték, másodszorra már jobban sikerült mindenkinek. Megtudhattam azt is, hogy van egy kisgyermek, aki most hiányzik, de ő például ebben a tempóban is tökéletesen pontosan követi a mozgásával a zenét. Van egy daluk is, erre is galoppoztak, közben énekeltek és tapsoltak is. Mivel ezt lassabb tempóban adták elő, pontosabban tudták követni a tempót.

Egy rövid játék következett zenehallgatással – Zenevonat. A feladat az volt, hogy a hallott dallam irányát kellett megmutatniuk és megnevezniük (emelkedik-ereszkedik), egyesével. Az utolsó dallamot együtt fejtették meg – emelkedő. Miután ez egy ismert dal kezdősora is volt egyben, el is énekeltek a „Sárga csikó” kezdetű dalt.

A foglalkozás zárásaként a gyerekek kérésére rajzolás következett – egy Albinoni műrészlet ihlette alkotások születtek. Természetesen a Kokas-módszerhez hasonlóan csak egy rövid részletet hallgattak, de ezt többször egymás után. Először csak elhangzott a zenerészlet, volt, aki táncra is perdült, majd a következő ismétlésnél már mindenki az alkotásra koncentrált. Az alkotást követően játékos kivonulással ért véget a foglalkozás.

Amíg a gyerekek kiélték művészi hajlamaikat, pár szót tudtunk váltani Szedlacsek Katalinnal. Elmondta, hogy rendkívül büszke arra, hogy ezek a gyermekek nemcsak tudják, értik is, amit itt elsajátítanak, de ehhez szükség van arra, hogy ez az évek alatt beléjük ivódjon. Szóba került az is, hogy vajon az óvodában ez miért nem működik. Egyszerű a válasz. Az, amit itt nekem ő bemutatott, a módszertan és az anyag, amit feldolgoznak, nem az óvónőképző, hanem az énektanár-képző szakok témája. Kati viszont úgy gondolja, hogy ezek a dolgok megtaníthatók lennének az óvodában is, hiszen láthatóan értik, élvezik, észre sem veszik, hogy mennyi ismeretet sajátítanak el tulajdonképpen játék közben, játékos módon.

Bő 2,5 órát töltöttem el a zuglói Cserepesházban, de rengeteg élménnyel, tudással gazdagodtam. Olykor annyira belefeledkeztem abba, amit láttam és hallottam, hogy jegyzetelni is elfelejtettem. Személy szerint örülnék neki, ha Szedlacsek Katalin egyszer ezeket a csodás és hatékonyan fejlesztő mondókákat, dalokat könyvbe rendezné és kiadná. Minden óvoda

számára javasolnám, hogy szerezzenek be belőle egy-egy példányt. Köszönöm Szedlacsek Katalinnak, hogy részese lehettem és egyúttal segítette a kutatásomat is.

IV. A kutatás eredményei, a kérdésekre kapott válaszok összegzése, záró gondolatok

Kutatásom során különböző módszerekkel arra kerestem a választ, hogy hogyan lehet hatékonyabbá tenni az óvodás gyermekek képességfejlesztését, azon belül is a mozgásfejlődést és a zenei nevelést. Milyen kapcsolat van a két terület között, hogyan hatnak egymásra, és ezt a kölcsönös transzferhatást hogyan tudjuk kiaknázni pedagógiai munkánk során? Úgy vélem, hogy mind az elméleti, mind a gyakorlati rész segítségével sikerült bizonyítanom, hogy igenis ez a két terület szoros, szinte elválaszthatatlan kapcsolatban állnak egymással.

Első kérdésem arra irányult, hogy vajon milyen gyakorlati lehetőségei vannak az óvodában a zene általi mozgásfejlesztésnek? Erre elsősorban a kérdőívek elemzése nyújtotta számomra a választ. A diagramokat megvizsgálva látható, hogy az óvodapedagógusok igen nagy arányban fontosnak érzik, hogy képezzék magukat, hogy elsajátítsanak régi, vagy éppen régien alapuló új módszereket azért, hogy ezáltal hatékonyabbá váljon a rájuk bízott gyermekek képességeinek fejlesztése, a lehetőségek maximális kiaknázása. Az is kitűnik a válaszokból, hogy a legtöbben Balatoni Katalin: Így tedd rá! módszerével kerülnek közelebbi kapcsolatba ezen a területen, akár tanfolyamot elvégezve, akár önállóan elsajátítva legalább a módszer alapjait. Ahogy Szedlacsek Katalinnál is látható, egy-egy körjáték, zenei játék rengeteg lehetőséget hordoz magában és nem csak a zene területén. Ha ezeket a kutatásomban megjelenő módszereket megvizsgáljuk, akkor arra a következtetésre juthatunk, hogy a legfontosabb kapocs a zene és a mozgás között nem más, mint a tánc. Ahhoz tehát, hogy a zene általi mozgásfejlesztés az óvodában megvalósulhasson, ezeket a dalokat tudatosan kell kiválasztanunk és tisztában kell lennünk azzal, hogy az adott dallal, illetve a hozzá kapcsolódó mozgásokkal mely képességterületek fejleszthetők. Persze erre alkalmasak a jól bevált Forrai Katalin-féle könyv dalai is, de nem kell félni az újtól sem, merni kell újítani, frissíteni a repertoárt.

Kutatásom második kérdése úgy hangzott, hogy a mozgásfejlődés mely területei fejleszthetők Szedlacsek Katalin: Zene-játék-öröm módszerének segítségével? Ha erre a kérdésre rövid és tömör választ szeretnék adni, akkor azt mondanám, hogy az összes. Persze nem azért osztottam meg a kedves olvasókkal az általam megtekintett foglalkozásokat, hogy ilyen rövidke válasszal zárjam ezt a kérdést. Ha időrendben haladunk, akkor jól látható, hogy a kicsiknél a legnagyobb hangsúly az egyenletes lüktetés, vagy ahogy Szedlacsek Katalin hívja,

az „egyforma” elsajátításán van. A legkisebbeknél akadnak olyan mozgástípusok, melyek a gyermekeket a magzati korra emlékeztetik, ugyanazt a biztonságérzetet nyújtják számukra. Úgy gondolom, hogy ez nagyon fontos, hiszen a gyermekek mozgása akkor tud fejlődni, ha közben érzik a biztonságot. A kiscsoportos korosztályra jellemző, hogy a nagymozgásokat végzik ügyesebben, ők még a kötetlen, szabad mozgást részesítik előnyben. Ez az oka annak, hogy a legkisebbeknél elsősorban a nagymozgások fejlesztésére helyezik a hangsúlyt – a járásra, futásra, ugrásra, guggolásra és az irányváltásra. Emellett a kicsiknél többször megjelenik az egyensúlyérzék fejlesztése – például az anyukák segítségével, akik ölbéli játékok során hintáztatják, kibillentik őket az egyensúlyukból. Náluk még ritkábban, de előfordul a keresztcsatornák, a szem-kéz koordináció és a térirányok fejlesztése is.

Ahogy idősödnek a gyerekek, fokozatosan jelenik meg a finomabb mozgások fejlesztése. Egyre gyakoribb a kezek fogása, az együttmozgás. A második korcsoportban már a testséma fejlesztése is megvalósul. Bonyolódnak a térbeli tájékozódást fejlesztő játékok is – már nemcsak körben járnak, hanem például becsavarodnak-kicsavarodnak, sőt! Variálják is a különböző térformákat és mozgástípusokat. Eszközök, mint például a labda, vagy éppen egy hangszer megszólaltatása szintén a finommotorikát fejleszti. Sosem gondoltam volna, hogy egy körjáték során megvalósítható a hossz tengely körüli gurulás – a Zene-játék-öröm foglalkozások keretein belül ez sem okoz problémát.

A harmadik, negyedik korosztálynál már szembetűnőbb volt a zenei képességfejlesztés, de ez nem jelenti azt, hogy háttérbe szorulna a mozgásfejlesztés. Kisebb jelentősége van az „egyformának” és a nagymozgások fejlesztésének, előtérbe kerülnek a finomabb mozgások és a bonyolultabb mozgásformák. Kiemelt szerepe lesz a mozgáskoordinációnak, a térirányok fejlesztésének, illetve fokozatosan áthelyeződik a hangsúly az írás előkészítésére – a balról jobbra haladásra.

Ahogy ebből a rövidnek éppen nem mondható összefoglalóból kiderül, a Zene-játék-öröm foglalkozások során valóban a mozgásfejlődés minden területe hatékonyan fejleszthető. Az is gyönyörűen látszik, hogy mindezek mellett Szedlacsek Katalin figyelembe veszi a gyermekek sajátosságait, a mozgásfejlődés különböző szakaszait és foglalkozásait ennek megfelelően, tudatosan építi fel.

Kutatásom harmadik kérdése arra vonatkozott, hogy hogyan építhető be az óvodai nevelésbe a Zene-játék-öröm módszer? Sajnos óvodában nem sikerült foglalkozást megnézni, így elsősorban az általa elmondott tapasztalatokra tudok hagyatkozni ebben a kérdésben. Beszélgetéseink során és az interjúiban is többször szóba került ez a téma, de minden alkalommal az volt a végső következtetés, hogy az óvodapedagógusok jelenleg nem ebben a rendszerben sajátítják el a tudást, így teljes egészében a program nem adaptálható az óvodai

gyakorlatba. Ettől függetlenül úgy vélem, hogy ha nem is teljes egészében, de részleteiben bárki alkalmazhatja az itt látottakat, ahogyan Balatoni Katalin módszerét is többen alkalmazzák akár úgy is, hogy nem végezték el a tanfolyamot. Saját tapasztalatom is az, hogy ha nem is ilyen alapossággal és tudatossággal, de az óvodapedagógusok többsége akár napi szinten is alkalmazza a komplex fejlesztést.

„Az élményt nyújtó közös ének-zenei tevékenységek során a gyermek felfedezi a dallam, a ritmus, a mozgás szépségét, a közös éneklés örömet.” - írja az ONAP az „Ének, zene, énekes játék, gyermektánc” című fejezetének 1. pontjában. A „Mozgás” című fejezet 3. pontjából a következőt emelném ki: *„A komplex testmozgások beépülnek az óvodai élet egyéb tevékenységeibe is, miközben együtt hatnak a gyermek személyiségének... fejlődésére”*(ONAP, 2012). Ahogyan az idézetekben is látható, a zenéről szóló fejezetben megjelenik a mozgás, a mozgásról szóló fejezet pedig kiemeli a különböző tevékenységek egymásra hatását. Lényegében erről szól a kutatásom. Egyrészt arról, hogy mennyire fontos a komplexitás, az ebben rejlő lehetőségek tudatos kiaknázása. Másrészt arról, hogy ne féljünk az újdonságoktól. Igen, fontos Kodály Zoltán, Forrai Katalin vagy éppen Kokas Klára és az ő hagyományaik. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne lehetne újítani. És ez nem ellenük szól, hanem mellettük. Ha Szedlacsek Katalint és a módszerét veszem alapul, mit csinált ő? Megtanult mindent, amit ettől a három neves személyiségtől lehetett, megújította, aktualizálta azokat, majd kialakította a saját, komplex módszerét. És ha ez jó, akkor miért ne lehetne ezt akár országos szinten is alkalmazni? Fontos a megújulás, hiszen változik körülöttünk a világ. Egy a fontos, amit sohasem szabad szem elől téveszteni: az új módszert csak és kizárólag abban az esetben alkalmazzuk, ha tisztában vagyunk annak módszertani, pedagógiai és pszichológiai hátterével is. Ha erről megfeledkezünk, akkor hiábavaló lesz a törekvésünk, a befektetett energia nem térül meg, nem érjük el a célt, hogy hatékonyabb módon segítsük elő a ránk bízott gyermekek képességeinek fejlődését.

Irodalomjegyzék

- 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. (é.n.). (Letöltés) <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> (2022. március 24.)
- Antal, L. (1996). *A néptánc tanítása*. Szombathely: Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskola Testnevelés- és Sporttudományi Intézet.
- Antal, L. (2010). *A néptánc pedagógiája*. Budapest: Hagyományok Háza.
- Bucsy, G. (é.n.). *A testnevelés tervezése*. Budapest: Novum Könyvklub.
- Czinóber, K. és Wirkerné, V. É. (2008). *Játék – mozdulat - tánc*. Budapest: Hagyományok Háza.
- Falvay, K. (1990). *Ritmikus mozgás – énekes játék*. Budapest: OPI.
- Farkosi, I. (1999). *Mozgásfejlesztés*. Budapest-Pécs: Dialog Campus Kiadó.
- Farkosi, I. és Gaál, S. (2007). *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*. Budapest-Pécs: Dialog Campus Kiadó.
- Kardos, É. (2020). *Interjú Szedlacsek Katalinnal a Hangpancsi – komplex művészeti nevelés – program megalkotójával*. (Letöltés) <https://www.youtube.com/watch?v=ZQra3kOny9c> (2022.02.03.)
- Kokas, K. (1972). *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest: Zeneműkiadó.
- Kokas, K. (1992). *A zene felemeli a kezeimet*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Kokas, K. (é.n.). A zenei nevelés transzferhatásáról. In: Pléh, Cs. és László, J. és Oláh, A. (2001, szerk.). *Tanulás, kezdeményezés, alkotás* (pp. 58-60). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kovács, H. (2007). Mérés-értékelés lehetőségei a néptáncoktatásban. *Magyar Pedagógia*, 107(2), 111-122. (Letöltés) http://www.magyarpedagogia.hu/document/Kovacs_MP1072.pdf (2021.12.28.)
- Nádas, P. (é.n.). *Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány*. (Letöltés) <https://kokas.hu/dedikaciok/> (2022. március 17.).
- Németh, L. (1980). *Pedagógiai írások*. Bukarest: Kriterion Könyvkiadó.
- Picur Rádió (é.n.). *Interjú Szedlacsek Katalinnal két programjáról*. (Letöltés) <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4VXzuGwjXlQJ:picurradio.com/szedlacsek-katalin+&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu> (2022.02.05.)

- Székely, Cs. I. (2017). Zene és egészségnevelés, avagy kísérlet Kokas Klára zenei világának összefoglalására. In: Váradi, J. és Szűcs, T. (2017, szerk.). *Sokszínű zenepedagógia* (pp. 99-111). Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó.

Diagramok jegyzéke

1. sz. diagram: Életkori eloszlás az összes kitöltőhöz (155 fő) viszonyítva
2. sz. diagram: Heti foglalkozások száma a rendelkezésre álló helyiségek függvényében
3. sz. diagram: Továbbképzésen résztvevők aránya településtípusok szerint
4. sz. diagram: Módszerek és speciális eszközök alkalmazása a továbbképzésen való részvétel függvényében
5. sz. diagram: Továbbképzésen részt nem vevők által alkalmazott módszerek
6. sz. diagram: A zene és a mozgásfejlesztés kapcsán felsorolt nevek ismertsége
7. sz. diagram: Továbbképzésen résztvevők és a foglalkozásokon speciális eszközt használók arány a pályán eltöltött évek bontásában
8. sz. diagram: Speciális eszközök használata a rendelkezésre álló helyiségekkel összefüggésben

Mellékletek

Kérdőív:

1. Az Ön életkora:
2. Mióta dolgozik Ön óvodapedagógusként?
3. Milyen besorolásban dolgozik?
 - gyakornok
 - pedagógus 1
 - pedagógus 2
 - mesterpedagógus
 - kutatótanár
4. Az intézmény, ahol dolgozik:
 - városban/megyeszékhelyen van
 - kisvárosban van
 - községben/faluban van
5. Jelenlegi munkahelyén hány óvodai csoport található?
6. Az Ön óvodai csoportja:
 - kiscsoport
 - középső csoport
 - nagycsoport
 - vegyes életkorú
 - jelenleg (már) nem dolgozom óvodapedagógusként
7. Hol tartják Önök a mozgásfejlesztő foglalkozásokat? (több válasz is megjelölhető)
 - csoportszobában
 - kültéren
 - tornaszobában
 - egyéb:
8. Az alábbi állítások közül melyiket tartja leginkább igaznak? Az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztése...
 - nagyon fontos, hiszen ez szinte minden más fejlesztési területtel kapcsolatban áll
 - fontos, de nem ezt tartom elsődleges fejlesztési területnek
 - számomra nem igazán fontos
9. Milyen gyakran tartanak mozgásfejlesztő foglalkozásokat?

- hetente 2x vagy többször
- hetente 1x
- ritkábban

10. Használ-e speciális eszközöket a foglalkozásokon?

- igen
- nem

11. Amennyiben használ speciális eszközöket, kérem írja le röviden, milyen eszközöket!

12. Részt vett-e valamilyen továbbképzésen, mely a mozgásfejlesztő foglalkozásokhoz kapcsolódik?

- igen
- nem

13. Amennyiben igen: milyen továbbképzésen? Kérem röviden írja le!

14. Az alábbiak közül kinek a nevét, munkásságát ismeri? (több válasz is bejelölhető)

- Kodály Zoltán
- Kokas Klára
- Szedlacsek Katalin – Zene-játék-öröm
- Balatoni Katalin – Így tedd rá!
- Dr. Kovács Henrik – Lippogó
- Nem ismerem ezeket a programokat
- egyéb:

15. Az intézményben, ahol dolgozik, alkalmazzák-e valamelyik fent említett módszert?

- igen
- nem

16. Amennyiben igen, melyiket?

17. Amennyiben nem, fontosnak tartaná-e?

- igen
- nem

18. Amennyiben nem alkalmaznak ilyen módszereket, Ön szerint mi az oka? Kérem írja le röviden!

Szedlacsek Katalin foglalkozásain elhangzott mondókák:

- Icike-picike kendermag, téged anyád jól megrak.
Engem biza nem rak meg, úgy elbújok nem kap meg. (1. foglalkozás)
- Dirmeg-dörmög a medve, nincsen neki jó kedve,
Szegény medvét megfogták, táncolni tanították,
de kedvetlen a táncba, zireg-zörög a lánc. (1. foglalkozás)
- 1, 2, 3, 4, az orrodra szállt egy légy,
hogya rászállt kergesd el, mert a fogó te leszel. (2. foglalkozás)
- Az öcsödi vásárban kolbászt sütnek sátorban,
süt – süt – süt, de jön egy nagy forgószelel,
a vacsora véget ér. (3. foglalkozás)
- Eta-peta konzora, ide vigyázz, ne oda!
Itt a labda, varga varrta,
föl a falra, erre-arra,
szaladj pajtás, mert megvagy! (3. foglalkozás)
- Ács-bács, takabács,
arra ment a vén takács.
Azt mondta, hogy ácsi bácsi,
adjon dinnyét János bácsi! (4. foglalkozás)

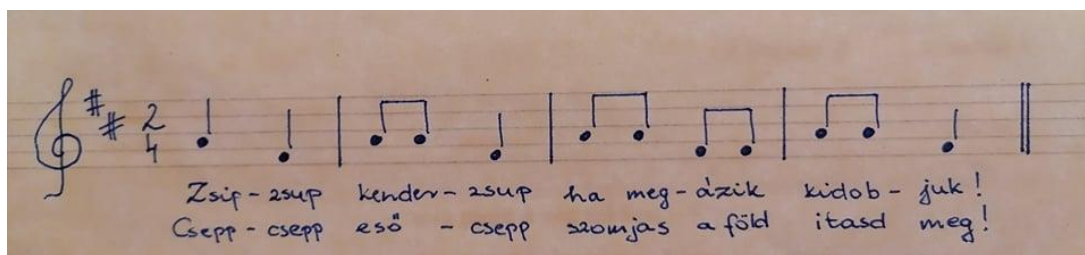
Szedlacsek Katalin foglalkozásain elhangzott dalok:

- **Menjünk fel a dombra (1. foglalkozás)**



Fussunk fel a dombra, hejhó halihó, hejhó halihó, fussunk fel a dombra, hejhó halihó-hó!
Ugráljunk a dombon, hejhó halihó, hejhó halihó, ugráljunk a dombon, hejhó halihó-hó!
Pörödjünk a dombon, hejhó halihó, hejhó halihó, pörödjünk a dombon, hejhó halihó-hó!
Táncoljunk a dombon, hejhó halihó, hejhó halihó, táncoljunk a dombon, hejhó halihó-hó!
Pihenjünk a dombon, hejhó halihó, hejhó halihó, pihenjünk a dombon, hejhó halihó-hó!

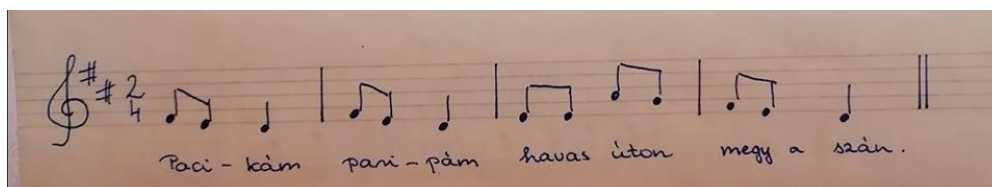
- **Zsipp-zsupp (1. foglalkozás)**



- **Nagyot ugrik a szarka (1. foglalkozás)**



- **Pacikám, paripám (1. foglalkozás)**



Ha szaladsz paripám, széleseben megy a szán.

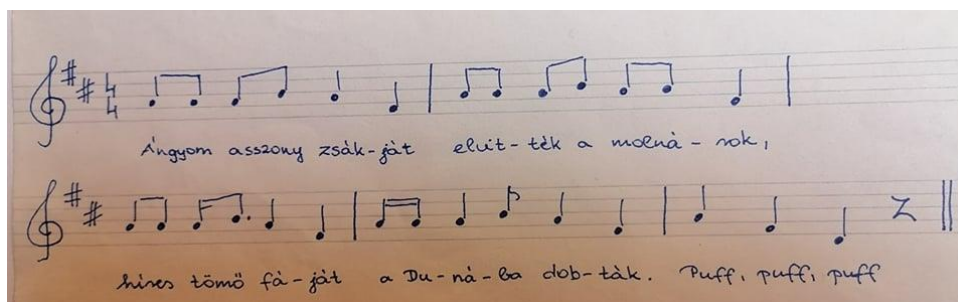
Ha dögösz paripám, dögögösen megy a szán.

Ha szökellsz paripám, kiborul a kicsi szán.

- **Nagy a hó igazán (1. foglalkozás)**



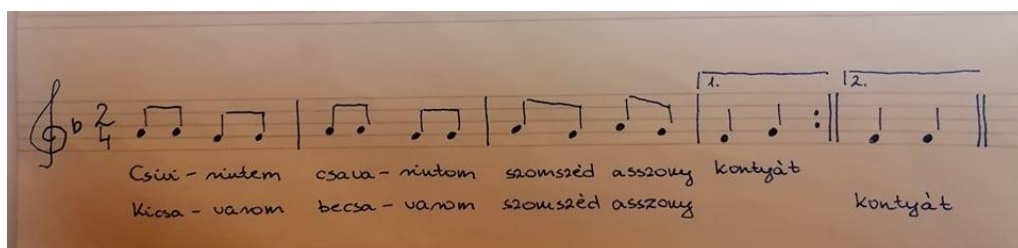
- **Ángyom asszony zsákját (1. foglalkozás)**



- **Malomkerék négy küllő (1. foglalkozás)**



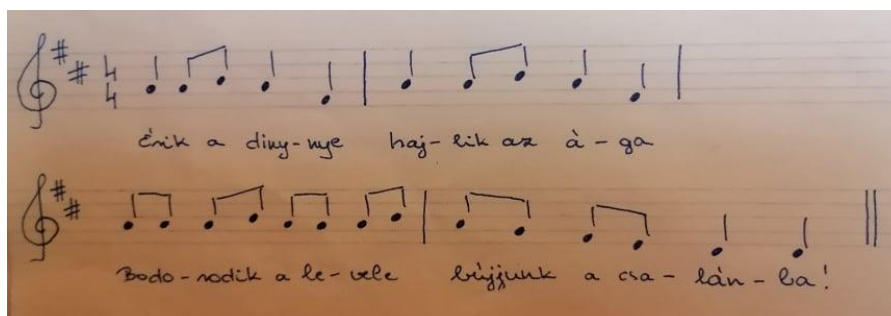
- **Csivirintem-csavarintom (2. foglalkozás)**



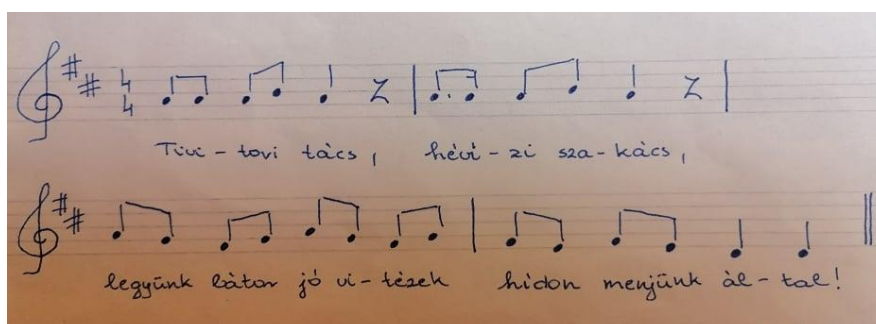
- **Sírkunk, ríjkunk (2. foglalkozás)**



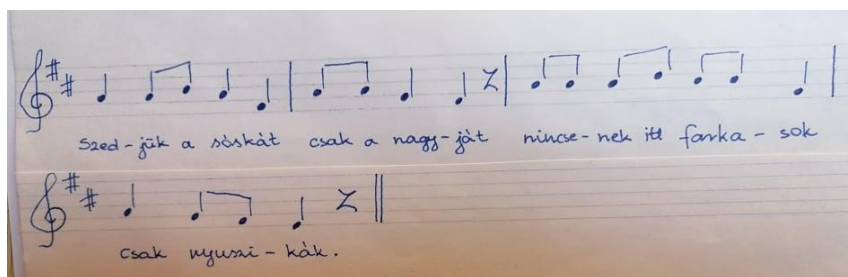
- **Érik a dinnye (2. foglalkozás)**



- **Tivi-tovi-tács**



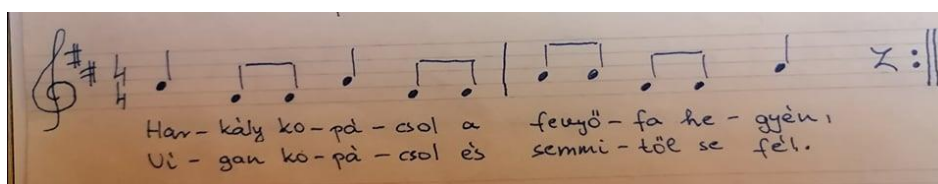
- **Szedjük a sóskát (3. foglalkozás)**



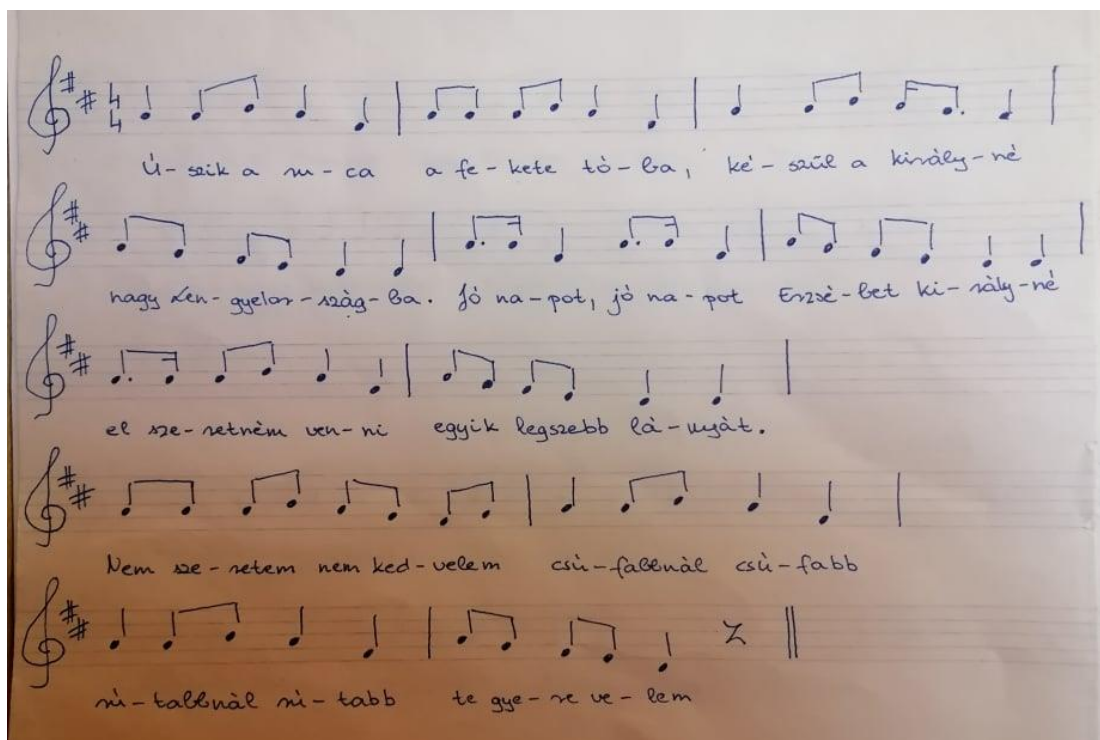
- **Kék selyem kendő (3. foglalkozás)**



- **Harkály kopácsol (4. foglalkozás)**



- **Úszik a ruca (4. foglalkozás)**



Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani Szilva Zsuzsanna egyetemi tanársegédnek – témavezetőmnek (Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Művészeti és Sporttudományi Intézet), aki már első évfolyamtól rengeteget tett azért, hogy az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztése szívemhez ily közeli témává váljon a főiskolai éveim végére. Kutatásom során mindvégig támogatott, segített, ösztönzött, bátorított, egy-egy beszélgetéssel mindig tovább tudott lendíteni az esetleges holtpontról.

Szintén köszönet illeti a kar oktatóit, akik az elmúlt 2,5 év során minden tudásukat átadták, így a tőlük elsajátított ismereteket be tudtam építeni kutatásom elméleti részébe. Külön kiemelném Dr. Tóth-Merza Katalin PhD, adjunktus nevét (SOE BPK, Neveléstudományi és Pszichológiai Intézet), akinek köszönhetően alapos tudásra tehettem szert a gyermekek mozgásfejlődésével kapcsolatban. Ő és Kissné Dr. Zsámboki Réka PhD, egyetemi docens (SOE BPK, Neveléstudományi és Pszichológiai Intézet) biztatása nagyban hozzájárult ahhoz, hogy ilyen alapossággal és lelkesedéssel készítettem el a munkámat. Köszönöm mindhármyuknak, hogy érdemesnek találtak arra, hogy az elkészült munkámat bemutassam az érdeklődőknek a Kari Tudományos Diákköri Konferencián.

Külön köszönet illeti Szedlacsek Katalint – az ő támogatása és segítsége nélkül nem valósulhatott volna meg ez a kutatás. A kezdetektől segítőkész volt, mindenben rendelkezésemre állt. Örömmel tölt el, hogy személyesen megismerhettem őt és a munkáját is, köszönöm, hogy ilyen szeretettel fogadott a foglalkozásokon. Kifejezetten hálás vagyok azért, hogy mikor meglátogattam a foglalkozásait, tekintettel volt arra, hogy kutatásom szempontjából elsősorban a zene és a mozgás a fontos és ennek megfelelően építette fel az napi foglalkozásait. Ahogy ő fogalmazott – igyekezett, hogy minél többet meg tudjon mutatni nekem ez alatt a rövid idő alatt.

Természetesen köszönet illeti családomat, kolléganőmet és évfolyamtársaimat – egyben barátaimat, akik tanulmányaim alatt mindvégig támogattak, segítettek, türelemmel viselték a vizsgaidőszakokat, az azzal járó nehézségeket.