

# Differenciált feladatbank

## Mozgás és beszédritmus



Szerkesztette: Balla Ágnes  
Borítóterv: Bodor Klára Sarolta

SZÉKESFEHÉRVÁRI TANKERÜLETI KÖZPONT  
*Szakmai innováció és fejlesztés a különleges bánásmódot igénylő gyermekekért*  
Projektazonosító: EFOP-3.1.6-16-2017-00034

## Mozgás és ritmus, mozgás és beszédritmus

A ritmus minden területen át- és átszövi az ember életét.<sup>1</sup> A fizikai emberi élet kezdetén, a fogantatáskor a vérkeringés ritmusa a meghatározó. Az anyaméhben belüli fejlődésnek is megvan a maga ritmusa, születéskor pedig a ritmikus összehúzódnások jótékonyan hatnak az újszülött tapintóérzékére. A világra jött csecsemőnek újfajta ritmusokkal kell megismerkednie: az ébrenlét és az alvás, a nappal és az éjszaka ritmikus váltakozásával. Az étkezések, a fürdés, a pelenkázás, mind-mind olyan cselekvések, amelyek nagyon lassan, fokozatosan és kíméletesen elkezdi bevezetni az idő és tér nélküli világból érkező újszülöttet a földi ritmusok világába.

A ritmus feletti uralom megszerzése igen komoly és nehéz feladat az ember számára. A ritmus feletti uralom, a ritmusérzék, a test feletti uralmat is biztosítja. A ritmus egy része szervesen hozzátartozik az emberhez, ez öröklődik. Megfigyelhető, hogy azok a gyerekek, akik már csecsemőkorukban kialakították saját "ritmusukat" (szabályos ciklusban ettek, aludtak), az iskolában is jobb helyesírók lettek, fogékonyabbak voltak a zene és a versmondás iránt.

A ritmusérzék fejlődésével párhuzamosan fejlődik gyermek látási és hallási figyelme, hallási megkülönböztető-képessége. Az egyszerű ritmusképletek (tá, ti-ti) megismerése később elvezeti őt a szavak, mondatok, összefüggő szövegek ritmusának érzékeléséhez, azaz könnyebben találja meg tollbamondáskor, hol van a mondat vége, s hol kezdődik az új mondat, egyre ritkábban fogja egybeírni a szavakat, nem jelent majd számára nehézséget a rövid-hosszú hangok megkülönböztetése.

Jakob Sreit<sup>2</sup> szerint nagyon fontos tudni, hogy amit az első hét évben végig csinálunk, az az egész életünkbe beleáramlik. Tulajdonképpen az első hét év a legfontosabb az egész életünk számára. Amit itt adunk, ha pozitív, azzal bizalmat

---

<sup>1</sup> [http://varazsbetu.hu/beszelgessunk/a\\_ritmus\\_varazslata/index.php](http://varazsbetu.hu/beszelgessunk/a_ritmus_varazslata/index.php)

<sup>2</sup> <https://noralap.eoldal.hu/cikkek/pedagogia/a-mozgas-es-a-beszed-kapcsolata.html>

adunk gyermeknek az élet irányában, és ami rossz történik, az megterheli a gyermeket, pszichikai terhet jelent az élete során.

Mit csinál egy anya, akinek még vannak ösztönei, amikor megszületik a gyermeke? -  
- Ringatja, ide-oda, ide-oda.

Van egy svájci mondás, és Norvégiában is létezik egy hasonló. Ha az ember derék felnőtt lesz, arra azt mondják, hogy jól ringatták. A gyermek a mozgáson keresztül szeretetet kapott.

Tulajdonképpen öt ősmozgás van.

- Az **első** ősmozgás a **ringatás**
- A **második** ősmozgás a **lent-fönt**.
- A **harmadik** ősmozgás a **kinyílás, bezárulás**. Megnyílik az ember a világnak, azután megint visszatér önmagába.
- A **negyedik** fajta mozgás, az **előre – vissza/hátra**, amikor a gyermek közelít valami felé előre, és azután visszahököl, hátrál. Az előrefelé mozgás mindig szimpátiával kapcsolódik össze, míg a hátrafelé való mozgás antipátiával.
- Az **ötödik** ősmozgás – a **körbe-körbe**. Gyerekek szívesen csinálnak ilyen mozgásokat, a karjukkal köröznek, vagy táncolnak körbe-körbe.

A kisgyermeknek nagyon fontos, hogy a játékban mindezeket az ősmozgásokat átélhessék, és ez összekapcsolódjon a ritmussal.

Az agyban a mozgás és a beszédközpont kapcsolatban áll egymással. Ha egy gyerek sokat, jól mozoghat, szabad neki mozogni, akkor a beszéde is gazdagabb lesz.

A két agyfélteke különböző feladatokat lát el. A bal agyféltekén található a **beszédkészség**, nyelvi központ: pl.: beszédértés, beszédelemzés, az időérzékelés. A muzikalitáshoz kapcsolódó **ritmusérzék** is a bal félteke kizárólagos tulajdonsága.

A jobb agyfélteke pedig a **zenei képességek** nagy részének pl.: hangszín, hangmagasság (abszolút hallás), harmóniák érzékelésének, dallamok közötti differenciálás képességének színhelye.



Azt a legtöbbben tudják, hogy az iskolai beválás, sikeresség egyik alapja a gyors, jó kapcsolat a két agyfélteke között. Így tehát a korai életkorban gyakorolt, mozgással kísért, ritmikus mondókák is ezt a kapcsolatot erősítik.

Rudolf Steiner utal a mozgások egészen speciális hatásaira. Ha egy ember beszéde folyamatos, gördülékeny, akkor az gyermekkorában sokat ugrált, szökdécselt. Dadogós gyermekeket sokat kellene engedni futni, ugrálni, szaladni.

Szerinte, ha egy gyerek sokat mozgatja a kezét, formáz, és használja az ujjait, s ha sokféle tevékenység által ügyesedik a keze, akkor ez a beszédében formáló erőként jelenik meg. Plasztikusabban tudja a szavakat formálni, főleg a mássalhangzók lesznek plasztikusabbak a beszédében. Ezért fontos, hogy a gyerekek az óvodában sokat használhassák az ujjukat. Rudolf Steiner volt az első, aki azt mondta, hogy a Waldorf iskolákban a fiúknak is kötni, kézimunkázni kell, mert mindaz a finomság és ügyesség, ami a kézimunkázás során kialakul, átmegy a beszédbe.

A gyermeki mozgással foglalkozó irodalmi anyagokból<sup>3</sup> az alábbi következtetések vonhatók le:

- A gyermekek körülményei befolyásolják a motorikus fejlődést és a motorikus képesség színvonalát.
- Jelentősen befolyásoló tényező a természeti környezet hatása is.
- A környezeti tényezők együtt és összegezve fejtik ki hatásukat.
- A koordinációs képességekre másként hatnak a környezet egyes elemei, mint a kondicionális képességekre.

A zene és a ritmikus mozgás jelentős funkcióval bír a mai gyermekek fejlődésében.

A ritmus behálózza, szabályozza életünket, mindennapjainkat. Az anya pulzusritmusa nyugtató hatást gyakorol a magzatra, ez jelenti számára a védettség, biztonság érzését. Születése után is emlékszik az anyai szívritmusra, s ha hallja, megnyugszik általa. Az élet ritmikus változásaira való érzékenység

---

<sup>3</sup> <https://www.parlando.hu/2014/2014-5/Tamasine-Dsupin.pdf>

tehát együtt születik a gyermekkel és végig is kíséri fejlődését élete végéig. Közvetlen születése után a kisgyermek érzékelése fejlődésnek indul, működésbe lép valamennyi érzékszerve. Először az egyensúlyi érzéke alakul ki, majd a hallás és legvégül a mozgás érzékelése. A kisgyermek már korán reagál az egyensúlyi érzékére ható ingerekre, helyzetváltoztatásra, ringatásra. Szívesen hallgatja a ritmikus zörejeket, hangokat, később ezeket már fel is ismeri. Az anya minden megnyilatkozása – hangja, gesztusai, mimikája – közvetlenül hat a gyermekre. A felnőtt tevékenységét kísérő beszéd igen nagy jelentőségű, a kellemes hanginger, a dalok szép csengése, a ritmus első benyomásai, a kísérő mosoly és mozgás együtt a bensőséges személyes kapcsolat megerősítését szolgálják. Ha már elég fejlett a mozgása, a hallott mondókát, éneket ritmikus testmozgással kíséri.

Már jóval az óvodáskor előtt beépülnek a mozgásfejlődésének folyamatába a zene által kiváltott ösztönös, ritmikus mozgások, melyeket minden esetben pozitív érzelmek kísérnek. Ahogy fejlődik a gyermek, képes összekötni az ösztönös, ritmikus mozgást a dallam utánzásával, s ha ez nem sikerül, dallamrögtönzéssel, halandzsaszöveggel helyettesíti. Mozgásfejlődésével egyúttal emlékezete, képzelete, értelmi képességei, figyelme, érdeklődése is fejlődik. A beszéd kialakulásával már nem csak mozog, hanem ő maga is örömmel mondogat egy-kétsoros ritmikus mondatokat, s már ezt mozgással is kíséri. Az énekbeszédnek mindig valamilyen érzélem, amit kevés szókinccsel nem tud elég színesen kifejezni. Ezért az egyszerű, ismétlődő szavakat felhívó jellegű hanglegjtéssel, szabályos lüktetéssel, határozott ritmussal díszíti. Ezzel pótolja a hiányzó szavakat és úgy érzi, örömet, bánatát elmondta, tudomására hozta környezetének. Ezek a halandzsaénekelgetések mindig mozgással járnak együtt, melyek biztosítják a motívumok ritmusát, lüktető folyamatosságát és befolyásolják a dallam hanglegjtését is. Később már a gyermek mozgásában is megjelenik a ritmus járáskor, mászáskor és különböző mozgásos – tárgyakkal, játékeszközökkel végzett – tevékenységeknél, melyeket sokszor megismétel, így mozgása folyamatossá, ritmusa egyenletessé válik. A ritmikus mozgásfunkció örömet okoz, állandó ismétlésre készíteti, miközben értelmi-, érzelmi- és mozgásfejlődését is hatékonyan elősegíti. Ezt az örömet éli át újra a felnőttektől hallott népi mondókákban, ritmikus versekben,

kiszámolóknak és népi játékoknak. Tehát e komponensek vetületében látható a ritmusnak a gyermek fejlődésére gyakorolt összetett hatása. Az idegrendszer formálhatósága kisgyermekkorban a legnagyobb. Ezért, ha kellő időben érik a gyermeket a képességek kifejlődéséhez szükséges külső hatások, azok könnyebben alakíthatók.

Ajánlott mondókák, dallamok a kezdeti időszakra az **első ősmozgás** szolgálatában.

Ringatók<sup>4</sup>:

<p>1. Aludj baba, aludjál, Nyuszika is alszik, Este van, a faluban Esti harang hallik.</p> <p>2. Aludj, baba, aludjál, feljött már a csillag, aranyos kisbárány hazafelé ballag.</p> <p>Fészkére ült máris a dalos madárka, a cica is dorombol, felment a padlásra.</p> <p>3. Csicsi, beli, csendesen, aludj, aludj, kedvesem. Aki nem sír, nem kiáltoz, annak angyal kis kertét hoz.</p> <p>Lesz benne egy szép fa, minden ágán aranyalma. Hát még mi lesz, mi bizony? Ha nem sírsz, hát megmondom:</p> <p>Kis fészek és kismadárka, kék a lába, zöld a szárnya, azt énekli csengő hangon: aludj el hát már, galambom.</p>	<p>7. Repülj, repülj, lágyan, lágyan. Ringasd, ringasd, lábam, lábam. Aludjál, álmodjál, aludjál, álmodjál. Édes kincsem, virágom, álmodjál.</p> <p>8. Tente, baba, tente, a szemedet hunyd be, aludj, ingó-bingó, pici rózsabimbó. Alszik az ibolya, csicsija, bubuja.</p> <p>9. Tente, baba, tente, itt van már az este. Köszöntgetnek szépen, csillagok az égen.</p> <p>Tente, baba, tente, aludj szívem gyöngye Tente, baba, aludjál anyukáról álmodjál.</p> <p>Tente, baba, tente este van már, este. A szemedet hunyd le tente, baba, tente.</p>
---	--

<sup>4</sup> <https://babafalva.hu/altatok-ringatok/>

<p>4. Csicsíja babája, Elment a mamája, Pestre meg Budára. Hoz neki kalácsot, Hajába szalagot.</p> <p>5. Este van már, alkonyul, nyuszi füle lekonyul. Dorombol a kiscica, aludj te is kisbaba.</p> <p>6. Nagy az ég ablaka, süt a hold éjszaka, Letekint egymaga: aludjál, kisbaba!</p>	<p>10. Tente, tente, aludj drága, édesanya rózsaszála. Csicsíja, babája, alszik a kislányka.</p> <p>11. Tente, baba, tente! Fejed hajtsd ölembe! Jó anyád is álmos már, Téged is elaltat már.</p>
--	---

**A második ösmozgás anyaga - lent fölnt - térden lovagoltatók, láblógatók**

<p>1. Csett Pápára, Ló hátára, Batyut kötök A hátára, Csett, csett, csett.</p> <p>2. Gyere, Marci a térdemre, lovagoljunk Debrecenbe, veszünk ottan vásárfiát, szépen szóló kismuzsikát.</p> <p>3. Gyí, te paci, gyí, te ló, gyí, te Ráró, hó, hahó!</p> <p>4. Gyí, paci, paripa, nem messze van Kanizsa. Odaérünk délre, libapecsenyére.</p> <p>5. Hóc, hóc, katona, ketten ülünk egy lóra, hárman meg a csikóra! Így megyünk Piripócsra</p>	<p>6. Így lovagolnak a hölgyek, az urak gyorsabban mönnek, a parasztok így dőcögnek, a huszárok így röpülnek.</p> <p>7. Így mennek a gyerekek, így mennek a betyárok, így mennek a katonák, így mennek a huszárok.</p> <p>8. Kicsi kocsi, három csacsi: Dőcögő - dőcögő, Benne gyerek, kicsi kerek: Göcögő - göcögő.</p> <p>9. Trapp, trapp, trapp, lovam trappolgat, hegyen-völgyön, alagúton, nem tévedünk el az úton.</p> <p>10. Lóg a lába, lóga, Nincsen semmi dóga. Mert ha dóga vóna, A lába nem lógna.</p>
---	--



A **harmadik** ösmozgás a **kinyílás, bezárulás** megéléséhez javasolt anyag.  
Megnyílik az ember a világnak, azután megint visszatér önmagába. Én ide az ölbéli játékokat sorolnám, amikor kapcsolatba lép a gyermek a szülővel.

*A gyermeket ölbe ültetve, egyik kezét a kezünkbe fogva sorra vesszük az ujjacskákat a mondóka szerint.*

1. Hüvelykujjam almafa,  
Mutatóujjam megrázta,  
Középső ujjam felszedte,  
Gyűrűs ujjam hazavitte,  
A kisujjam mind megette,  
Megfájdult a hasa tőle.
  
2. Ez elment vadászni,  
ez meglőtte,  
ez hazavitte,  
ez megsütötte,  
ez az iciri-piciri mind megette.  
Mefájdult a hasa tőle.
  
3. Szita, szita, sűrű szita,  
ma szitalok, holnap sütök,  
neked egy kis cipót sütök.  
Megzsírozom,  
megvajazom,  
mégis, mégis, neked adom!

Ölbe ültetve, két kezét kezünkbe fogva, jobbra-balra lóbáljuk a kezét, mintha szitalnánk.

Egyik tenyerét kinyitjuk és megsimítjuk, (Megzsírozom,)  
megfordítjuk a tenyerét és azt is megsimítjuk. (megvajazom)  
két tenyerünket felé nyújtjuk (mégis, mégis, neked adom!)

4. Csip csip csóka,  
vak varjúcska,  
komámasszony kéreti a szekerét.  
Nem adhatom oda,  
tyúkok ülnek rajta,  
hess hess hess!
  
5. Csip-csip csóka,  
vak varjúcska,  
jó volt-e a kisiúcska,  
ha jó volt a kisiúcska,  
ne csípd meg őt vak varjúcska  
– hess!

Ölbe ültetve a kezét mutató- és hüvelykujjal "megcsípjük", s míg a szöveg tart, kezünket ritmikusan föl-le mozgatjuk. A hess! - nél hessegető mozdulatokkal fejezzük be a játékot.

6. Én is pisze te is pisze  
Gyere pisze vesszünk össze,  
pisz-pisz-pisz.

Megérintjük az orrunkat, majd az ő orrát, és a vesszünk össze után összedörzsöljük az orrunkat.

7. Töröm, töröm a mákot,  
sütök vele kalácsot.

Ökölbe szorított kezét ütögetjük az öklünkkel.

A **negyedik** fajta ősmozgás és játéka: az **előre – vissza/hátra**

**Hintáztatók, lóbálók:** Nem csak hintába ültetve hintáztathatjuk a gyermekünket, hanem a hóna alatt megfogva, vagy ölbe véve is játszhatunk így velük.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hinta-palinta, szépen szól a pacsirta. Lökd meg kislány a hintát, érjem el a pacsirtát!</li><li>2. Hinta-palinta, Hintázik a kisbaba. Anyukája lengeti, A kisbaba neveti.</li><li>3. Hinta-palinta, Benne ül a babika. Hajtsd ki végig, Ne csak félig, Veres torony tetejéig!</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Hinta, hinta, palinta, rég Duna, kis katona, Ugorj a Tiszába!</li><li>5. Zsipp-zsupp, kenderzsupp, Ha megázik, kidobjuk, Zsupsz!</li></ol>
--	---

Az **ötödik** ősmozgás – a **körbe-körbe**. Gyerekek szívesen csinálnak ilyen mozgásokat, a karjukkal köröznek, vagy táncolnak körbe-körbe.

A leggyakoribb a közös forgás, forgatás a gyermek hóna alá nyúlva, vagy azonos oldali kezét- lábát, vagy két kezét fogva. Később két gyermek összekapaszkodva is szívesen forog, de ma már nagy divatja van a különböző forgást segítő fejlesztő játékoknak, mint pl. a huple, bilibo, tölcser.



### Körjátékok:<sup>8</sup>

- Hol jársz, hová mégy Erzsébet asszony/ Forrai K. Ének az óvodában 89.
- Játsszunk lányok játsszunk, ugyan mit is játsszunk/ Forrai K. Ének az óvodában 90.
- Katalinka szállj el/ Forrai K. Ének az óvodában 91.
- Ennek a kislánynak nem jutott párja /Forrai K. Ének az óvodában 95.
- Koszorú, koszorú / Forrai K. Ének az óvodában 100.
- Mit mos, mit mos levél Katicája/ Forrai K. Ének az óvodában 103.
- Kiszáradt a diófa.../ Forrai K. Ének az óvodában 104.

Mint azt a bevezetőben is említettem a szép beszéd, a későbbiekben a jó helyesírás alapjai a mozgás harmonikus fejlődésében keresendők, illetve a területen megnyilvánuló hiányosságok pótlására is a mozgásfejlesztés a legbiztosabb út.

### Mozgáskoordináció, mozgásfejlesztés a játéktevékenységben

A 3-7 éves korosztály mozgásfejlesztésének elsődleges célja a természetes, harmonikus mozgás kialakítása, testi képességeinek fejlesztése, mozgásigényének

<sup>5</sup>[http://kapolcs2004.szjgbbp.hu/0728/kep/td\\_0728\\_span\\_csepeltancegyuttas/pages/td\\_0728\\_span\\_csepeltancegyuttas4.html](http://kapolcs2004.szjgbbp.hu/0728/kep/td_0728_span_csepeltancegyuttas/pages/td_0728_span_csepeltancegyuttas4.html)

<sup>6</sup><https://www.southpaw.com/bilibo.html>

<sup>7</sup>[https://www.hazipatika.com/mediatar/media/csiri-biri\\_torna/2275?autorefreshed=1](https://www.hazipatika.com/mediatar/media/csiri-biri_torna/2275?autorefreshed=1)

<sup>8</sup> Forrai Katalin: Ének az óvodában

kielégítése, s ezen keresztül az érzelmi-akarati tényezők fejlesztése. A mozgás sokoldalú tevékenység és feladatrendszere az egész óvodai életet átszövi. A testnevelési és zenei foglalkozásokon túl jelen van a szabad játékban, a környezeti és esztétikai nevelésben, valamint a gondozási és önkiszolgáló tevékenységekben.

A mozgásfejlesztés feladatai:<sup>9</sup>

- a testi és motoros képességek fejlesztése,
- a nagymozgások, egyensúlyérzék, a metrum és ritmusérzék fejlesztése ritmikus tevékenységgel, finommotorika, szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése,
- testséma fejlesztés a testrészek ismeretével, a test koordinációjának, személyi zónájának alakításával,
- hallási-, látási ingerek és a mozgáskoordináció komplexitása
- a mozgással kapcsolatos szókészlet fejlesztése.

A testi és motoros képességek fejlesztése

E korosztálynak alapvető, legtermészetesebb megnyilvánulási formája, önértékelési módja a mozgás, s általában e területen homogénnek tekinthető az óvodáskor kezdetén. A spontán mozgás ismétlésével a gyermekek felfigyelnek motoros viselkedésük következményeire, s ezt igyekeznek újra és újra eljátszani. A megismétlés szándéka már feltételezi a motoros viselkedés és annak következménye közötti összefüggés beépülését az agykéregbe. Báthori Béla megfogalmazása szerint a mozgáskészségek a motoros képességekkel (kondicionális, koordinációs, ízületi mozgékonyosság) együtt fejlődnek. A motoros képességek pedig a mozgásos cselekvés végrehajtási feltételeként valósulhatnak meg.<sup>10</sup>

Testi- és motoros képességek:<sup>11</sup>

- **Testi képességek:** ügyesség, gyorsaság, hajlékonyság, rugalmasság, helyes testtartás, kulturált mozgáskészség

---

<sup>9</sup> Wirkerné, 2008. 65. p.

<sup>10</sup> Báthori, 1991. 20. p.

<sup>11</sup> Antal László felosztása alapján, 2002. 52-54.p.



- **Motoros képességek:** - Kondicionális mozgékonyág:
  - o Erő: mozgás közben fellépő ellenállások legyőzésének képessége
  - o Gyorsaság: mozgás-, mozdulat-, reagálásgyorsaság,
  - o Állóképesség: az egyén tartós terhelés elviselésének képessége-futás, tánc
- **Motoros képességek:** Koordinációs mozgékonyág
  - o A mozgásszabályozás feltétele a mozgásvégrehajtás minősége, a gazdaságos, csiszolt mozgás és a cselekvéstanulás. Koordinációs alapképességek: téri tájékozódás, mozgásérzékelés, reakcióképesség ritmusképesség, egyensúlyozás képessége, gyorskoordináció, állóképességi koordináció
- **Motoros képességek:** Ízületi mozgékonyág
  - o Olyan motoros képesség, melynek segítségével a mozdulatok nagy mozgásterjedelemmel hajthatók végre

„A mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek - kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás, ízületi mozgékonyág - egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek - erő, gyorsaság, állóképesség - illetve a koordinációs képességek - téri tájékozódó, mozgásátállító, ritmus-, egyensúlyozó képességek stb. - kialakulását.”<sup>12</sup>

A népi játékaink fontos szerepet töltenek be a ritmus megéreztetésében és a beszéd fejlesztésében. Kihangsúlyozódik a közös dallal együtt végzett együttlátás, amely serkenti az agy működését, mozgásos ingereivel aktivitásra készítet. Az együttlátás fejlesztet a fizikai állóképességet, így számtalan lehetőség adódik a nagymozgások fejlesztésére. A táncos játékok forgásai és egyéb mozgásai az egyensúlyérzéket fejlesztik, amely szoros kapcsolatban áll a ritmuskészség fejlődésével. A finommotorika fejlesztéséhez kapcsolódnak a kézfogások, egymás érintésével végzett mozdulatok, a különféle eszközök használata, az utánzó mozgások, stb. Az oldaliság (lateralitás) ismerete főként a páros táncoknál, mozgásoknál fontos tényező. A szem-kéz, szem-láb koordináció az izommotás tekintetében nagyobb terület irányítását fejlesztet a finommotoros mozgáshoz képest (

---

<sup>12</sup> Farmosi, 1999.14. p.

ugrások, labda dobás, görgetés, eszközös játéknál a kendőt elejtés, taps a test előtt, mögött, stb.). Saját testünkről kialakítunk egy térképet a mozgásos tapasztalat nyomán, ezt nevezzük testsémának. A különböző visszajelzések révén kialakul a gyermekben egy belső kép a testrészek elhelyezkedéséről, s más testrészekhez való viszonyáról, melynek gyakorlására ölbeli játékaink különösképpen alkalmasak.<sup>13</sup>

### **Játékok a nagymozgás fejlesztésére:- Járások:**

A kicsiknél először a lüktetést kell megéreztetni, játékos, utánzó mozgásokkal, höcögtetőkkel, lovagoltatókkal csipkedőkkel. (példák a második ösmozgás- lent-fönt anyagának ismertetésénél)

4 -5 éves kortól jöhetnek a kiolvasók, játékba hívogatók (kézfogás járás közben) köralkotók, vonulások, csigavonal, hullámvonal, kifordulók, a játékhoz kapcsolódó mozgások :

<p>1. Angyal, kangyal, Mikula, nyolc dob meg egy pikula, irgum, burgum, parafin, ince, pince te vagy kint.</p> <p>2. Apacuka, fundaluka, Fundakávé, kamanduka, Abcug, fundaluk, Funda kává, kamanduk. Duk, duk, duk, kamanduk!</p> <p>3. Án, tán, dó, Zsófi, Kati, nó, Akire jön tizenhárom, Az lesz a fogó.</p> <p>4. Egyedem, begyedem, dínom- dánom, csörgő-börgő bikkfa járom, Szóló rigó, kerek erdők, Mondván mondtam a medvének, Építsen egy kőfalat. Kon, kon, kongatom, Rézpálcámmal kongatom.</p>	<p>7. Ekete-pekete Cukote-pé Ábel-bábel dominé csiszi á csiszi bé csiszi-csuszi pompodé.</p> <p>8. Egyenlőre, két kettőre, Háromra hatra, hat kilencre, Fekete levesre, üss ki tízre, Szaladj gyermek arra, Mert megüt a labda!</p> <p>9. Egyedem, begyedem tengertánc, Hajdú sógor, mit kívánsz? Nem kívánok egyebet, Csak egy falat kenyeret. Szil, szál, szalmaszál, Ecki, becki, tengerencki Pál.</p> <p>10. Éni, péni, jupinéni, efer, gefer, gumi néni. Iszlipó, csiszlipó, te vagy a fogó!</p>
---	---

<sup>13</sup> <https://www.parlando.hu/2014/2014-5/Tamasine-Dsupin.pdf>

<p>Nyúl, nyúl, nyuladék, Bárány büccs ki, hajtsd ki innen ebből ezt.</p> <p>5. Ecc, pecc kimehetsz, Holnapután bejöhetsz! Cérnára, cinegére, Ugorj cica az egérre, fuss!</p> <p>6. Ecem, pecem pompodaré sárgarépa kacincaré. cérnára, cinegére, Hess ki madár a mezőre. Álé, álé, álé, pukk!</p>	<p>11. Lementem a pincébe vaját csipegetni, Utánam jött apám, anyám Hátba veregetni. Nád közé bújtam, Nádsípot fújtam, Az én sípom így szólt: Dí, dá, dú... Te vagy az a nagyszájú.</p> <p>12. Mese, mese mátká Pillangós madárka. Ingó-bingó rózsa, te vagy a fogócska!</p>
---	--

13. Kijátszik ilyen... (Forrai/ EÓ 67.)

67

Musical notation for 'Kijátszik ilyen...'. The score is in G major (one sharp) and 2/4 time. It starts with a treble clef and a key signature of one sharp. The melody begins with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5. The lyrics are: Ki ját - szik i - lyet? Majd meg-mon-dom mi - lyet.

Játékra hívogató.

14. Kör, kör, ki játszik? (Forrai/ EÓ 78.)

78

Musical notation for 'Kör, kör, ki játszik?'. The score is in G major (one sharp) and 2/4 time. It starts with a treble clef and a key signature of one sharp. The melody begins with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5. The lyrics are: Kör, kör, ki ját - szik? Csak egy kis - lány hi - ány - zik.

Két-három gyerek elindul és összekapaszkodva hívogatja a többieket, amíg mindenki be nem áll a láncsorba. Akkor azt éneklük:

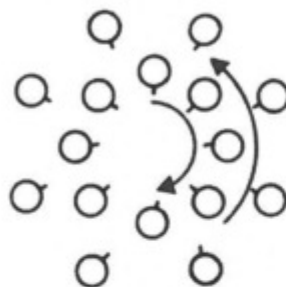
Musical notation for 'Kör, kör, ki játszik?'. The score is in G major (one sharp) and 2/4 time. It starts with a treble clef and a key signature of one sharp. The melody begins with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5. The lyrics are: Kör, kör, ki ját - szik? Min-den - ki ját - szik.

15. Játsszunk, lányok játsszunk, (Forrai/ EÓ 90.)

90

smrd

Játsz - szunk, lá - nyok, játsz - szunk! U - gyan mit is játsz - szunk?  
 Csin - cse - ré - ket, bugy - bo - ré - kot, Á - dám vac - kot, vad ba - rac - kot,  
 Ten - ge - ri gug - got.



A gyerekek körbejárnak, az utolsó szótagra hirtelen leguggolnak. Újraénekléskor visszafelé mennek. Két egymáson belüli körben is játszhatják, de akkor ellentétes irányban kell a két körnek haladnia.

16. Ki játszik körbe? (Forrai/ EÓ 128.)

128

ism ( frd )

Ki ját - szik kör - be? Tán - col az Ör - zse  
 Pi - rus kö - pó - nyeg - be.

Játékra hívogató.

Három-négy gyermek körben jár, és a csatlakozó játszótársakat maguk közé veszik. A dallamot addig ismétlik, míg a további játékokhoz nincsenek elegenden.

17. Én kis kertet kerteltem ( Forrai/ÉÓ 64.)

64

sr7

Én kis ker - tet, ker - tet, ba - zsa - ró - zsát ül - tet - tem.  
 Szél, szél fuj - do - gál - ja, e - ső, e - ső, ve - re - ge - ti, hú!

A gyermekek körbejárnak, és a „hu”-nál leguggolnak. Guggolva vagy térdelve utánozhatják a szöveget, a végén tapsolnak a „hu”-nál.



## 18. Sétálunk, sétálunk, (Forrai/ÉÓ 107.)

107



Két gyermek elől keresztezett kézfogással sétál. „Csücs”-re leguggolnak vagy kézfogással körbejárnak, és a végén lecsücsülnek. Játshatjuk 1 vagy 2 gyerekkel sétálgatva, vagy a nagyobbaknál egy egész láncorral. Kicsit guggoljanak a végén, majdnem csak térdhajlítással, mert azonnal tovább kell sétálni.



## 19. Katalinka, szállj el (Forrai/ÉÓ 91.)

91

Musical notation for the song 'Katalinka, szállj el'. It is in G major (one sharp) and 4/4 time. The melody is simple and repetitive. Above the first line, there is a dynamic marking 'smrd'. Below the notes are the Hungarian lyrics: 'Ka - ta - lin - ka szállj el, jön - nek a to - ró - kók, Sós kút - ba tesz - nek, on - nan is ki - vesz - nek, Ke - rék a - lá tesz - nek, on - nan is ki - vesz - nek, I - hol jön - nek a to - ró - kók, mind - járt a - gyon - lő - nek.'

A gyermekek körbejárnak, és oldalt a karjukkal repülést utánoznak. „Sós kútba tesznek”: leguggolnak, két karjukat előrenyújtva lassan felállnak, mintha kivennék a katicabogarat a kútból. „Kerék alá”: egy helyben lassan megfordulnak. „Ihol jönnek”: a kör közepe felé haladnak, és vissza, dobbantó lépésekkel; „lőnek”: megállnak, és egyszerre tapsolnak egyet.

Vagy: Felemelt tenyerükbe képzelik a katicát és a végén elreptetik.



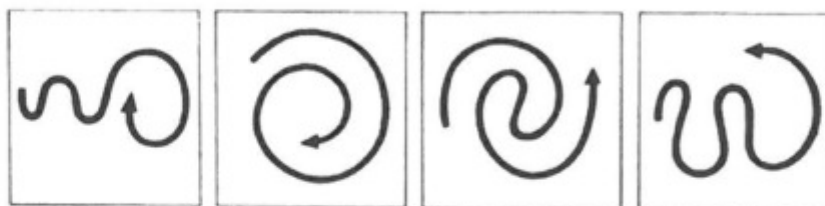
## 20. Tekeredik a kígyó, (Forrai/ EÓ 109)

109



Sokszor: Te - ke - re - dik a kí - gyó, ré - tes a - kar len - ni.  
 Sokszor: Te - ke - re - dik a ré - tes, kí - gyó a - kar len - ni.

„rétes akar lenni”: becsavaráskor (sokszor, amíg be nem csavarodik egészen a sor)  
 „kígyó akar lenni”: kicsavaráskor (sokszor, amíg újra kígyó és lánc lesz)



Láncsorban állnak. Az első csiga alakúra tekeri a sort. A becsavarodás után a körben egy helyen kaput tartanak. A középső ezen keresztül bújva kihúzza maga után az egész sort. Vagy visszafordulva kitekeri a sort. Az összetekeredés ne legyen nagyon szoros, hogy a kapun át könnyű legyen kibújni!

## 21. Kis, kis kígyó, (Forrai/ EÓ 201.)

201



Amíg beteke-  
redik: Kis, kis kí - gyó, te - ke - redj a fá - ra!

Amíg kiteke-  
redik: Kis, kis kí - gyó, te - ke - redj a fá - ról!

Kígyózás: a gyerekek egymás mögé állva fogják egymás derekát. Szökdelő lépéssel haladnak, a sor csigavonalba tekeredik össze. A „tekeredj a fáról” éneklése közben ismét kitekeredik a sor.

Kezdhethjük lassan, és a többszöri ismétlés közben gyorsíthatunk, amíg összetekeredik a kör.



## 22. Elvesztettem..(Forrai/ ÉÓ 86.)

86

smrd

1. El - vesz - tet - tem szí - dott a - nyám ér - te.  
zseb - ken - dő - met,  
An - nak, a - ki csó - kot a - dok ér - te.  
meg - ta - lál - ta,

2. Szabad péntek, szabad szombat, szabad szappanozni,  
Szabad az én galambomnak egy pár csókot adni.

A gyermekek körbeállva énekelnek. Egy közülük a körön belül jár, a dal közepén a kendőt valaki előtt leejti, az felveszi és utánaviszi. A második szakaszra, a zsebkendőt középen fogva, ketten forognak a kör közepén, a kívülállók tapsolnak. Az marad benn a körben, aki a kendőt kapta.

## 23. Bújj, bújj zöld ág.. (Forrai /ÉÓ 152.)

152

1 → d

Bújj, bújj, zöld ág, zöld le - ve - lecs - ke!  
Nyit - va van az a - rany - ka - pu, csak búj - ja - tok raj - ta.  
Raj - ta, raj - ta, le - sza - kadt a paj - ta,  
le - sza - kadt a paj - ta, benn - ma - radt a macs - ka.

Ketten szembefordulva, mindkét kézzel kaput tartanak. A sor kézfogással, nyolcast leírva átbújjak a kapu alatt. A dal végén karjuk közé fogják az odaérkezőt (2-3-at is lehet). „Kihez mész, almához vagy körtéhez?” – kérdik. (A kapusok előzőleg megbeszélik, hogy melyik lesz az alma, melyik a körte.)



24. Mély kútba...(Forrai/ EÓ 175.)

175

1 → d

Mély kút - ba te - kin - tek, a - rany - szá - lat szá - ki - tok.  
 Ben - ne já - tom test - vér - ké - met,  
 Bí - bor - ba, bár - sony - ba, gyön - gyös ko - szo - rú - ba.

A gyerekek kézfogással körbejárnak. Egy (vagy több) gyermek a kör közepén guggol. A dal végén így kiált: „Kútba estem!” A körben állók megkérdezik: „Ki húzzon ki?” A válasz: „Húzz ki, Kati!” A megnevezett megfogja a guggoló két kezét, húz rajta egyet és felállítja; azután bennmarad helyette a körben, ő esik a kútba.



25. Lánc, lánc, hosszú lánc, (Forrai/ EÓ 174)

174

1 → d

Lánc, lánc, hosz - szú lánc, hosz - szú lánc - ban já - runk.  
 Le - á - nyok - nak, le - gé - nyek - nek ko - szo - rú t csi - ná - lunk.

A körön kívül ellentétesen sétáló után csatlakozik az, akit ő megérintett. Vagy: a gyerekek ülnek, akit az óvónő megérint, a sorhoz csatlakozik.

Forrai Katalin - Ének az óvodában című kötetében bőséges anyag található a futás (Tüzet viszek; Hatan vannak, TormáseMBER.), ugrás ( Mélykútba, Mackó, mackó, Sánta róka) játékos gyakoroltatásához.

Az egyensúlyérzék és a ritmusérzék fejlődése is szoros kapcsolatban áll egymással. Ezt gyakorolják a gyerekek a közös játékban, a hintáztató, altató, höcögtető stb. mondókák közben. Természetes, hogy eközben a meghitt hangulat is különösen fontos szempont. E két tényező fejlődésével



párhuzamosan éreznek rá a mozgás ritmusára, s a ritmikus mozgás pedig visszahat, erősíti az egyensúlyérzékelést.

Ennek fejlesztése lehetséges hintáztatók, höcögtetők, altatók, fejhajtogatók, táncos jellegű mozdulatok (oldal kilépés, sarok-emelés, sarok kirakás, ingás, forgás) végeztetésével, testfordulattal összekötött ugrásokkal, - kendő, bot átugrásával – szökdelésekkel, táncos fordulatokkal.

A nagymozgások transzfer hatásából kiinduló fejlesztés fokozatosan jut el az óvodás időszak 3-4 éve alatt a finommozgásokhoz. E mozgások létrehozásához kis izomcsoportok elkülönített irányítását kell elsajátítani. Ha a gyermek mozgásában minél több gátló folyamat - fékezés, hirtelen megállás - van jelen, annál koordináltabbak a mozdulatai, illetve fejlettebb a finommozgása.

A finommotorika fejleszthető csípés, csipegetés (Csíp, csíp, csóka) - ököl összeütögetése (Töröm, töröm), kendőfogás (Tüzet viszek), kopogtatás, kevergetés (Süssünk, süssünk), ujjak játéka (Csigabiga, Sűrű erdő) alkalmával, majd a későbbiekben a kapus játékoknál ujjfűzés során, vagy a rejtő-kereső játékok alkalmával (Csön, csön, gyűrű), illetve amikor összefogott kéznél egymás tenyerébe helyezik a kezüket (pl. Erzsébet asszony)

Gyűjtésben arra szerettem volna felhívni a figyelmet, hogy a mozgás és a beszédritmus kialakulásában milyen fontos szerepe van a gyermekek életében a velük, illetve az egymással közösen végzett játékoknak, melyek az elgépiesedett, technika függő világban kimaradnak a gyermekeink életéből, pedig fejlesztő hatásuk a gyermeki képességek megalapozásánál a kora gyermekkorban elengedhetetlenek lennének.

Balla Ágnes

### **Irodalom jegyzék:**

Antal László (2002): Néptáncpedagógia. Hagyományok Háza, Budapest.

Báthori Béla (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Falvai Károly (1990): Ritmikus mozgás – énekes játék. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest.

Farmosi István (1990): A mozgásfejlődés, az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése. In.: A gyermeksport biológiai alapjai. Szerk.: Mészáros János. Budapest.

Farmosi István (1999): Mozdulásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Porkolábné Dr. Balogh Katalin (2004): Komplex prevenció óvodai program. Trefort Kiadó, Budapest

Tóthszöllősiné Varga Tünde (1994): Mozdulásfejlesztés. In.: Óvodások, kisiskolások szomatikus nevelése – Tanulmányok, Veszprém.

Tóthszöllősyné Varga Tünde (1999): Mozdulásfejlesztés szabadon. B-boni Kft. Budapest

Wirkerné Vasvári Éva (2008): Az óvodás korú gyermekek mozdulásfejlesztése magyar népi játékokkal. In.: Játék – mozdulat – tánc. Szerk.: Sándor Ildikó. Hagyományok Háza, Budapest. 61-95.p.

## Köteteink:

Vizuális differenciálás, tagolás

Vizuomotoros koordináció

Vizuális emlékezet

Vizuális intermodalitás

Vizuális szerialitás

Auditív differenciálás, tagolás

**Mozgás és beszédritmus**

Auditív emlékezet

Auditív intermodalitás

Auditív szerialitás

Téri tájékozódás

