

TAMÁSINÉ DR. DSUPIN BORBÁLA
**A ZENE ÉS MOZGÁS RELÁCIÓJA A 3-7 ÉVES KOROSZTÁLY
SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSÉBEN**

A tanulmány a kisgyermek mozgásfejlődésének folyamatát analizálja és rávilágít arra, hogy a gyermekek harmonikus fejlődésének feltétele az óvodai időszak alatti fejlesztések összehangolásának komplexitása. Bemutatja azt a gondolatmenetet, mely elvezet ahhoz a mozgás és népi játék anyaghoz, melynek a 3-7 évesek óvodai képzésében jelen kell lennie. Igyekszik láttatni a zenei- és mozgásfejlesztés közötti szoros tartalmi összefüggést, valamint nagy vonalakban illusztrálja azt a mozgásanyagot, mely az óvodás korú gyermekek személyiségének fejlesztésében releváns tényező.

1.1. Az óvodás korosztály testi, fizikai, motorikus teljesítményének követése a kutatások tükrében

Áttekintve az elmúlt két évtized mozgásfejlődésének és fejlesztésének kutatásait megfigyelhetjük, hogy e korosztály iránti érdeklődés és kutatási eredmény, valamint annak felhasználása tekintetében fordulat következett be. A kutatók egyre több konkrét és megbízható adattal rendelkeznek az óvodások testi fejlődéséről, kondicionális és koordinációs képességeinek szintjéről, amelyek az óvodapedagógusok képzése és továbbképzése kapcsán egyre jobban beépül az óvodai nevelés gyakorlatába. E kutatásokból azonban kitűnik, hogy az óvodáskori motoriumot (mozgékonytságot) nem elég csupán teljesítményátlagokkal jellemezni, hanem rendkívül fontos a „minőségi” oldal, az alapvető mozgásformák fejlődési fázisainak tanulmányozása is. „E

tekintetben azonban még csak a kezdeti lépéseknél tartunk, hiszen nem rendelkezünk semmilyen adattal sem például arról, hogy a futás, az ugrás, a dobás, az elkapás fejlődési fázisainak Magyarországon milyen életkori középtértékek felelnek meg. Így aztán ismereteink – amelyek pedig nélkülözhetetlenek az óvodai testnevelés anyagának kiválasztásához – féloldalasak.”¹ - írja könyvüknek bevezető szavaiban Farmosi István és Gaál Sándorné.

Az óvodai mozgásfejlesztéssel kapcsolatban néhány olyan hazai és külföldi kutatást említenék meg, amelyekben konkrét kísérleti munka eredményeként közvetlen információk olvashatók e korosztályra vonatkozóan.

Az első irodalmi adat, amely az óvodáskorú gyermekek motorikus teljesítményéről ad számot, 1930-ból való. *Jenkins*² (1930) a Columbia Egyetem tanára az 5-6-7 éves gyermekek motorikus teljesítményeit vizsgálta és hasonlította össze. Az eredmények azonban a hazai kutatók számára nem voltak hozzáférhetőek.

*Straková*³ (1966) a második prágai nemzetközi konferencián már 600 3-6 éves óvodás gyermek motorikus vizsgálatáról számolt be. Megállapításai szerint a motorikus teljesítményt a testi fejlettség, az alkattípus, de különösen a családi és óvodai környezet befolyásolja.

*Siren-Tiusanen*⁴ (1978) dolgozatában a játék jelentőségét elemzi az óvodások testnevelésében. Megkülönböztet „funkcionális mozgásos játékot”, amely a gyermekek magatartás-szabályozásának fejlődésével áll kapcsolatban. Két fejlődési irányt jelöl meg: az egyik a finommotorikus készségekre épülő „konstrukciós” játékokhoz vezet, a másik a nagy mozgásokat tartalmazó és rendszerint valamilyen felszerelést igénylő játékok irányába. Ez utóbbi közé sorolja a „szabályjátékokat”, amelyek kezdetben az alapvető mozgásformák fejlődését segítik. „Később a szabályok válnak a játék lényeges elemévé,

¹ Farmosi-Gaál, 2007. Előszó

² Jenkins, 1930.

³ Straková, 1966.

⁴ Siren-Tiusanen, 1978. 6-13.

amelyet mint kulturális örökséget – például a népi játékoknál – az egyik generáció továbbadja a másiknak. Ez utóbbiak jelentősek abból a szempontból is, hogy a szabályjátékok fejlesztik a gyermek gátló, önmegegyezőítő folyamatait is.”- írja dolgozatában.

*Nosiadek és Zak*⁵ (1978) két tanulmányt is publikált az iskoláskor előtti – 4-7 éves – korosztály motorikus teljesítményéről, illetve reakcióidejéről. Eredményeik szerint jelentős volt a változás a gyorsasági- és a gyorsaságierő-teljesítményekben.

*Kunos Andrásné*⁶ (1980) longitudinális vizsgálattal a gyermekek gyorsasági erejét és állóképességét tanulmányozta óvodai korosztályok szerint. Azt tapasztalta, hogy a fejlődés 5 éves kor után felgyorsul, amely kapcsolatban állhat az ugyanekkor megfigyelt testi fejlődésbeli változásokkal.

*Erbaugh*⁷ (1984) 42 óvodáskorú gyermek testméretei, szomatotípusa és egyensúlyozó teljesítménye közötti összefüggést tanulmányozta. A dinamikus egyensúlyozásban a fiúk és a lányok között jelentős különbséget tapasztalt, annak ellenére, hogy a statikus – műszeres – egyensúlyozó teljesítményük közel azonos volt.

*Győri Pál*⁸ (1994) tanulmányában gazdag irodalmi anyagra támaszkodva elemzi a 3-6 éves korosztály motorikus fejlődését. Bemutatja a „sokmozgásos játékok” hatását az erő, a gyorsaság, az állóképesség és a koordináció, valamint a testmagasság és a testtömeg fejlődésére.

1996-ban Veszprém adott otthont a gyermekek fizikai állapotával kapcsolatos kutatási eredmények bemutatásának. A területre kiterjedő sokszínű anyagból a témához kapcsolódóan *Győri*⁹ (1996) és *Bucsyné* (1996) munkája említhető meg. Meggyőzően bizonyítják, hogy a mozgáskoordináció mindennapos mozgástevékenységekkel való fejlesztése igen hatásos.

⁵ Nosiadek, Zak, 1978. 283. o.

⁶ Kunos, 1980.

⁷ Erbaugh, 1984.

⁸ Győri, 1994.

⁹ Győri, 1996.

*Farmosi és Gaálné*¹⁰ (2001) az óvodások testi fejlődését, fizikai teljesítményét és motorikus struktúráját tanulmányozták 2805 gyermek adatai alapján. Analízisükben azt az eredményt kapták, hogy az óvodáskorúak motorikus struktúráját 4-5 éves korban a mozgás kivitelezésének minősége határozza meg. 5 éves kor után kezd megmutatkozni az a felépítés, amelyben a kondicionális képességek szerinti differenciálódás figyelhető meg. Valamennyi életkorban hangsúlyos az egyensúlyozás képessége.

A felsorolt irodalmi anyagokból 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.

¹⁰ Farmosi-Gaál, 2001. 1-2. p.

1.2. A zene és a ritmikus mozgás funkciója a mai gyermekek fejlődésében

A ritmus behálózza, szabályozza életünket, mindennapjainkat. Az éjszakák és nappalok, a napszakok és évszakok ritmikusan váltják egymást. Az emberi lét kialakulásának első pillanatától kezdve jelen van a ritmus. A fogantatás után a magzat testi-lelki fejlődését is a ritmus határozza meg. Gondoljunk csak szíve első dobbanására, ritmikus verésére. Dr. Raffai Jenő pszichológus megfogalmazta, hogy az anyától származó akusztikus ingerek, pl. az anya szívverése, a placenta, az erekben folyó vér, a gyomor és bélmozgások hangjai, nagyon korán eljutnak a babához, az ingerfelvétel szempontjából fontos szervek korai fejlődésének köszönhetően. Billow, amerikai zenepszichológus szerint már a *„magzati korban kialakul az anya akusztikus és ritmikus reprezentációja a magzatban.”*¹¹

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 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

¹¹ Raffai, 2001. 28. p.

testmozgással kíséri. Már jóval az óvodáskor előtt beépülnek a mozgásfejlődésének folyamatába a zene által kiváltott ösztönös, ritmikus mozgások, melyeket minden esetben pozitív érzelmek kísérik. 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 énekbeszédek indítéka mindig valamilyen érzelem, amit kevés szókinccsel nem tud elég színesen kifejezni. Ezért az egyszerű, ismétlődő szavakat felhívó jellegű hanglejtéssel, 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 hanglejtését 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, kiszámolókból és népi játékokban. 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, ezen belül a zenei képességek is könnyebben fejleszthetők.

Az emberi agy két féltekéből áll, melyeknek eltérő, de egymást kiegészítő szerepe van.

Az alábbi táblázat jól szemlélteti, hogy „*az emberi agy mely agyféltekéje milyen érzékelési funkciókért felelős.*”¹²

Bal agyfélteke	Jobb agyfélteke
Beszédképesség, nyelvi központ: pl.: beszédértés, beszédelemzés,	A zenei képességek nagy része pl.: hangszín, hangmagasság (abszolút hallás), harmóniák érzékelése, dallamok közötti differenciálás képessége
Időérzékelés. A muzikalitáshoz kapcsolódó ritmusérzék a bal félteke kizárólagos tulajdonsága	Térérezékelés, látás,
A jobb kéz mozgatója (általában ügyesebb a ritmusjelzésnél, pontos irányzott ütéseknel, függetlenül attól, hogy az illető jobb vagy bal kezes)	A bal kéz mozgatója
Logikus gondolkodás	Absztrakt gondolkodás, kreativitás, új dolgokra való fogékonyság, zeneértés, zenei kommunikáció, emóciók feldolgozása, a zenei percepció élvezete

¹² Hegedűs, 2003. 441. p.

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

A dal, az éneklés, a zene mindannyiunk számára élményt nyújt, lelkünk mélyére hatol, szinte egy más tudatállapotba, más dimenzióba kerülünk általa. A dallam, a ritmus olyan erővel hat ránk, amely megindítja érzelmeinket, mozgásra inspirál, gyógyító mechanizmusként működik. Ha örömünk van, segít kiteljesedni, ha bánatunk van, megvigasztal, oldja fájdalmainkat, csökkenti feszültségünket. Úgy érezzük, megkönnyebbülünk lelki terheinktől és erre szükségünk is van. A zene megnyitja lelkünket, terápiaként gyógyít.

Felgyorsult életet élünk, életkörülményeink sokat változtak elődeinkhez képest, állandó mozgásban vagyunk. Gyors ritmusú világba születnek gyermekeink is, akik általunk léteznek, cseperednek, fejlődnek. Igyekszünk mindent megadni nekik, hogy gyermekkoruk felhőtlen, önfeledt, felnőttkoruk tartalmas, boldog legyen. Azt gondoljuk, hogy a mai gyermekek kevesebb érzelmi megterhelésnek vannak kitéve a korábbi generációhoz képest, de sajnos az általános pszichológiai, demográfiai statisztikák másról árulkodnak. A gyermekkori pszichés megbetegedések megnövekedtek, a gyermekek magányosak, frusztráltak, szoronganak, problémáikat nem tudják egyedül kezelni, megoldani, ezért peremhelyzetekbe, rossz közösségbe sodródhatnak. Állandó teljesítménykényszer elé állítják őket, főként az oktatás terén. Úgy érzik, hogy hajszolják őket a maximum felé, s ha ez nem sikerül, kudarcként élik meg.

A mai fiatalok a zenében, az agresszív ritmusokban, az együttesek, a sztárok iránti rajongásban keresik identitásukat, segítséget várnak problémáik

megoldására. A divatos zeneirányzatok felé fordulnak – a média ízlésformáló hatására –, mert a pénz, a siker megtestesítőjét látják bennük, de lelkük ugyanolyan békétlen marad, mint volt.

Fontos szempont tehát, hogy még időben kialakítsuk a zene változatos műfajai iránti érdeklődésüket, hogy képessé váljanak a különböző zenei stílusok átélésére és értékelésére. Ebben felelősségteljes szerep jut a családnak, ahol elsősorban a szülők zenei ízlésvilága határozza meg felnövekvő gyermekeink zenei identitását, majd később az óvodai, az iskolai intézményeknek, még akkor is, ha az általuk közvetített hatások nem találkoznak a korcsoport és a média által közvetített zenei hatásokkal. Kodály Zoltán véleménye szerint a gyermekek természetét, zeneösztönét idejében kell foglalkoztatni, fejleszteni, különben eltompul. Az óvoda az első alapvetés, ahol a gyermek begyűjti életének meghatározó élményeit, zenei fogékonysága, nyitottsága a legjobban formálható.

„Az óvó munkája nélkülözhetetlen, nemcsak az egyéni, hanem a nemzetnevelés szempontjából is. A leggondosabb családi nevelés sem adhatja meg, amit az óvó nyújt: az emberi közösségbe való beilleszkedést.”¹³

A zenei nevelés során az óvodapedagógus segít megszerettetni és megismertetni az értékes muzsikát, a szép előadást, mely gyönyörködést, élvezetet, élményt nyújt a gyermekeknek. A zenei tartalom emocionális átvételének lehetősége fontos szerepet játszik a szép iránti fogékonyságuk, zenei képességük fejlesztésében, érzelmi életük alakításában.

Mindehhez pedig elengedhetetlenül szükséges tényezők a zene alkotóelemei: a dallam, a ritmus, a hangmagasság, a hangszín, a tempó, a szöveg, valamint az ezekhez kapcsolódó mozgás, mely az előadás és a zenehallgatás élményét mély érzelmekkel hatja át.

¹³ Kodály, 1958. 8. p.

Platón, a nagy görög filozófus is így méltatja híressé vált bölcseletében: „...*azért van olyan nagy fontossága a zenei nevelésnek, mert ritmus és dallam hatolnak be legjobban a lélek belsejébe, azt hatalmas erővel megragadják, s jó rendet hozva magukkal - azt, aki helyes elvek szerint nevelkedik, rendezett lelkű emberré teszik(...)* A zene nem végződhet másutt, mint a szép szeretetében.”¹⁴

2. A mozgás funkciója a 3-7 éves korosztály fejlődésében

A felnőttek feszültséggel teli életvitele, a megélhetés bizonytalansága, a stresszhelyzetek szaporodása erősen kihat gyermekeink életére is. A kisgyermek tartós, belső békéjének megteremtéséhez az óvoda is hozzájárulhat, ha szorongásmentes, nyugodt légkört biztosít, hiszen a nap háromnegyed részét az óvodában töltik. Az óvodáskorúak egyik legjellemzőbb tulajdonságának a nagyfokú mozgásaktivitást, mozgékonyt, s a biológiai fejlődésük felgyorsult tempóját tekinthetjük. Mivel ez nem csak a testkulturális értékeket befolyásolja, hanem döntően hat a felnőttkori személyiség alakulására is, mindent el kell követni a rendszeres és hatékony mozgás feltételeinek a megteremtésére.

2.1. A vizsgált korosztály szomatikus jellemzése

A gyermek mozgásfejlődése fokozatos, éppen ezért úgy kell összeállítani a mozgásanyagot számukra, hogy az maximálisan megfeleljen a gyermek életkori és egyéni sajátosságainak, „*vagyis olyan optimális fizikai ingereket kell biztosítani, melyek növekvő módon és nagy hatásfokkal járulnak hozzá*

¹⁴ Lukin, 2004. 63. p.

személyiségük differenciált fejlődéséhez, mozgásvágyuk és nagyfokú motoros aktivitásuk kielégítéséhez."¹⁵

A három éves gyermek mozgásigénye igen nagy, mozgása összerendezetlen, munkatempója lassú. Túlmozgás jellemzi, ami kedvez annak, hogy folyamatosan fejlődjön izom- és csontrendszere, ereje, mozgáskoordinációja. Többféle mozgásban már bizonyos fokú jártassággal, alapkészséggel rendelkezik. Ahhoz, hogy mozgása egyre koordináltabbá váljon, sokat kell bizonyos formákat gyakorolnia, ismételnie (kúszás, mászás, futás, járás). Az óvodában a gyermekek egyszerű mozgásformákat végeznek játékos utánnzással, mely több izomcsoportot mozgat meg egyszerre.

Sok eszköz áll a „kicsik” rendelkezésére, melyeket bármikor kedvük szerint használhatnak, természetesen bizonyos szabályok betartása mellett. Ilyenek például:

- *a hintaló* - az egyensúlyérzékét fejleszti, jó alkalom a lovagoltatók mondogatására (pl.: Gyí, lovacskám, Gyí, te paci, stb.),
- *a babzsákok* - rá lehet ülni, állni, feküdni, feldobni, elkapni, fejen egyensúlyozni stb., jól fejlődik a szem-kéz, szem-láb koordináció, egyensúlyérzék, testtudat, testrészek ismerete,
- *a libikóka* - hintáztatókat lehet közben mondogatni, énekelni (Hinta, palinta stb.)

4-5 éves korban már céltudatosabb a gyermekek mozgása, mozgástanulási szándékuk is nagyobb. Munkatempójuk jártasság, készség szinten van, nehezebb mozgásformákat is végrehajtanak, ezáltal koordinációjuk nő, mozgásuk ügyesedik, tökéletesedik. Képesek egyenletesen járni, váltott lábbal is mozdulatokat végezni, s már egyensúlyérzékük fejlett.

¹⁵ Fejlesztő Pedagógia, 1993. 1-2. 3. p.

Ha a pedagógus tapasztalja, hogy a gyerekek mozgásigénye valamilyen okból hirtelen megnő, futó-, fogó- és ügyességi játékokat kell velük játszani. Ehhez nagy helyet kell biztosítani számukra: rakják el a játékokat a csoportszobában, vagy menjenek a tornaterembe, de a legideálisabb, ha az udvaron tudnak közösen játszani, mozogni. (Aki kapja, Lopi, lopi, Gyertek haza ludaim, stb.)

5-6-7 éves korban a gyermek folyamatos mozgásvégzésre képes, munkatempója egyenletes, gyors, tud tempót tartani, tempót váltani. Szívműködése a terheléshez igazodik, bonyolultabb mozgásokat (forgás, szökellés) is biztonságosan végrehajt. Mivel összerendezettebben mozog, bonyolultabb mozdulatokat is gyakoroltathatunk. A finoman differenciált mozgások kedvezően hatnak a vérkeringésre, légzésre, és az anyagcserére. 7 éves korukra már gazdag játékrepertoárt alakíthatunk ki, sok játékot megismerhetnek és megszerethetnek.

Vegyes csoportban a gyermekeknek lehetőségük van a választásra, eldönthetik mi az, ami számukra könnyű, illetve nehéz. Ha szükségét érzik, bármikor megállhatnak pihenni, majd újra visszatérhetnek a játékba. Érvényes ez a mozgásos játékokra és a körjátékokra egyaránt. Az óvodás gyermek folyton utánoz, mindent úgy tesz, ahogy azt a felnőttektől látja. A velük foglalkozó pedagógus mozgása ezért mindig legyen példaértékű, pontos, pozitív minta a gyermekek számára.

➤ *A mozgás fejlődését befolyásoló tényezők:*

- szem-kéz koordináció zavara,
- kézizmok fejletlensége,
- térérzékelési működési zavarok,

- térbeli viszonylagosság gyengesége,
- alak-, háttér érzékelési zavar,
- mozgásritmus zavar,
- egyensúlyzavar, tónusgyengeség,
- alacsony manipulációs készség,
- finommotorika zavara.¹⁶

E problémákon nagyon sokat lehet enyhíteni sok türelemmel, egyéni foglalkozásokkal, változatos feladatokkal, amelyekben a gyermek eldöntheti, hogy ő mit szeretne. Ha a többiek példáját látja, egyre többet és többet vállal. Ezért szerencsés a vegyes életkorú csoport, mert a 3-4, a 4-5, a 6-7 éves gyermekek mozgásfejlettségében jelentkező különbségek nem ütköznek ki látványosan és bántóan, s az ügyesebbek folyamatosan mintát adnak társaiknak.

2.2. A vizsgált korosztály mozgásfejlődésének analízisa

A 3-7 éves korosztályt Farkosi István meghatározása szerint az „első gyermekkor”-nak nevezik. A legtöbb gyermek életében ezen időszakban két jelentős, jellegében hasonló változás következik be: 3 éves korától óvodába, hat-hét éves korától iskolába kerül. Ez a szervezett közös foglalkoztatásba való átlépés azért nagyon lényeges, mert ekkortól kapcsolódnak be először a rendszeres mozgásfejlesztésbe.

A korosztálynak a mozgásfejlődésére jellemző a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése. Fejlődésük három jellegzetes iránnyal írható le: *„Megnyilvánul a teljesítmény javulásában, a*

¹⁶ Fejlesztő Pedagógia, 1993/1-2. 55-56.p.

mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában.”¹⁷

Az első gyermekkor a mozgásfejlődés szempontjából nem egységes időszak. Farmosi vizsgálatai szerint a 3-4 évesekre még a kisgyermek mozgásának sajátossága a jellemző. 5-6 éves korban következik be nagyobb változás.**(teljesítményjavulás)**

Ennek az életkornak a legkedveltebb és a legtöbbet gyakorolt mozgásformája a **mászás**. Ennél a mozgásformánál 4 éves kor után figyelhető meg nagyobb fejlődés. A mozgás a mászó eszközökön (pl.: bordásfal) a megelőző életkorhoz képest folyamatosabb, gyorsabb, koordináltabb.

4 éves kor után tapasztalhatunk számottevő előrelépést a **járásban**. A kisgyermekre jellemző „tipegő” járás elmarad, s kialakul a sarokkal való talajfogás. A jól koordinált járás a négyéves gyermekek felére már jellemző. Az első gyermekkor végére a járás egyéni lesz és az ifjúkorig állandó marad.

A **futás** fejlődése a lépéshossz növekedésével és a lépésfrekvencia csökkenésével megy végbe. A jól koordinált futás 4 éves korban a gyermekek 30%-ára már jellemző.

Ebben az életkorban az **ugrás** csak akkor fejlődik megfelelően, ha a gyermekek kellő gyakorlásban vesznek részt. Ennek hiányában az ez irányú fejlődés lassú és formaszegényen történik. Az öntevékeny játékokban az ugrások részaránya kevesebb, mint a többi mozgásformának. De ez természetesen megfelelő „edzés” hatására (eszközös ügyességi játékok – ugróiskola, ugrókötelezés; népi játék, szökdelés; stb.) gyorsabb és sokrétűbb fejlődést mutat.

A **dobás** technikájának a fejlődése a fiúknál hamarabb következik be (5 éves kor táján), mint a lányoknál. Az **elkapás** képessége még nehezebben alakul ki, így ezt a gyermekek egymás között nem is gyakorolják. Ebben a felnőttek segíthetnek sokat közös játékkal. Folyamatos fejlődés tapasztalható a **húzás**, a **tolás**, a **függeszkedés**, a **forgás**, a **gurulás** és az **egyensúlyozás** területén is.

¹⁷ Farmosi-Gaál, 2007. 9. p.

„A mozgásfejlődés tehát nem egyszerű lehetőség a térben történő elmozduláshoz, hanem a kisgyermek pszichikai fejlődésének az alapfeltételeit is megteremti(...)A jó motorikus fejlődés pozitív körfolyamatot vált ki, a rossz gátolja, sőt megakadályozza a gyermek optimális fejlődését minden más területen.”¹⁸

A **mozgásvégrehajtás minősége** is javul ezen időszak alatt. A javulás mögött az idegrendszer szabályozó folyamatainak tökéletesedése, összerendezettsége áll. Az egyensúlyozó képesség fejlesztésénél törekedni kell arra, hogy a kezdeti segítség elmaradjon, mert így lesz lehetősége a gyermeknek önállóan gyakorolni és átélni a kompetencia élményt, azaz hogy „én csinálom”, „képes vagyok rá”.

A harmadik jelentős mérföldkő az **ismert mozgások kombinációjának** megjelenése, a már korábban megtanult, különböző szerkezetű mozgásokat képesek egymásba fűzni. A titok nyitja mindig a gyakorlás, az új kombinációk variálása, a játékos megoldások minél többszöri végrehajtása. Így válik a mozgás fejlődése a személyiség tökéletesedésének aktív részévé.

Tehát megállapítható, mint legfontosabb tényező, hogy ha hozzáértő pedagógusok foglalkoznak a gyermekekkel és ehhez biztonságos körülmények, eszközök állnak rendelkezésre, a mozgás végrehajtásából fakadó biológiai öröm, a végrehajtás sikere, a személyiség későbbi fejlődésére is kiható önbizalom érzése pótolhatatlan gyermekkori élményeket nyújt.

¹⁸ Györi, 2002. 269. p.

3. Mozgáskoordináció a játéktevékenységben

A 3-7 éves korosztály mozgásfejlesztésének elsődleges célja a természetes, harmonikus mozgás kialakítása, testi képességeinek fejlesztése, mozgásigényének 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*:¹⁹

- 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.

3.1. A testi és motoros képességek fejlesztése

E korosztálynak alapvető, legtermészetesebb megnyilvánulási formája, önérvényesítési 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

¹⁹ Wirkerné, 2008. 65. p.

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 mozgékonyág**) együtt fejlődnek. A motoros képességek pedig a mozgásos cselekvés végrehajtási feltételeként valósulhatnak meg.²⁰

Nagyon fontos tényező e képességek fejlesztésénél a gyakorlatban való alkalmazás kapcsán, hogy míg ez a kor a legkedvezőbb e képességek fejlesztésére, másrészt nagyon *érzékeny időszak* a hibás módszerekkel szemben is. Ebben az életkori szakaszban elkövetett hibák sokkal tartósabbak, mint más időszakokban.

Testi- és motoros képességek:²¹

Testi képességek	
ügyesség, gyorsaság, hajlékonyság, rugalmasság, helyes testtartás, kulturált mozgáskészség	
Motoros képességek	
<i>Kondicionális mozgékonyág</i>	<p>Erő: mozgás közben fellépő ellenállások legyőzésének képessége</p> <p>Gyorsaság: mozgás-, mozdulat-, reagálásgyorsaság,</p> <p>Állóképesség: az egyén tartós terhelés elviselésének képessége-futás, tánc</p>
<i>Koordinációs mozgékonyág</i>	A mozgásszabályozás feltétele a mozgásvégrehajtás minősége, a gazdaságos, csiszolt mozgás és a cselekvéstanulás.

²⁰ Báthori, 1991. 20. p.

²¹ Antal László felosztása alapján, 2002. 52-54.p.

	<p>Koordinációs alapképességek: téri tájékozódás, mozgásérzékelés, reakcióképesség ritmusképesség, egyensúlyozás képessége, gyorskoordináció, állóképességi koordináció</p>
Ízületi mozgékonyság	<p>Olyan motoros képesség, melynek segítségével a mozdulatok nagy mozgásterjedelemmel hajthatók végre</p>

„A mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek - kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás, **ízületi mozgékonyság** - egyéni fejlődését, valamint a **kondicionális képességek** - erő, gyorsaság, állóképesség - illetve a **koordinációs képességek** - téri tájékozódó, mozgásátállító, ritmus-, egyensúlyozó képességek stb. - kialakulását.”²²

3.2. A népi játék és a motoros képességek fejlesztésének relációja

Az óvodai nevelőmunkában népi játékaink fontos szerepet töltenek be. A zenei anyanyelv megalapozása során, kihangsúlyozódik a közös dallal együtt végzett együttmozgás, amely serkenti az agy működését, mozgásos ingereivel aktivitásra készíti.

Az együttes mozgás fejleszti a fizikai állóképességet, így számtalan lehetőség adódik a **nagymozgások** fejlesztésére. A táncos játékok forgásai és egyéb mozgásai az **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 **oldalosság** (lateralitás) ismerete főként a

²² Farkosi, 1999.14. p.

páros táncoknál, mozgásoknál fontos tényező. A *szem-kéz, szem-láb koordináció* az izommozgás tekintetében nagyobb terület irányítását fejleszti a finommotoros mozgáshoz képest (ugrások, labda dobás, görgetés, eszközös játéknál a kendőt elejtés, taps a test előtt, mögött, stb.). Saját testünkről kialakítunk egy térképet a mozgásos tapasztalat nyomán, ezt nevezzük *testsémának*. A különböző visszajelzések révén kialakul a gyermekben egy belső kép a testrészek elhelyezkedéséről, s más testrészekhez való viszonyáról, melynek gyakorlására ölbeli játékaink különösképpen alkalmasak.

3.2.1. A nagymozgások fejlesztése

A *nagymozgások fejlesztése* a 3 éves korosztálynak a kiemelt területe, de neheztett formában minden korosztálynál megtalálhatjuk, hiszen ez az alapja minden mozgásnak. Egy-egy mozgássor a gyakorlatban egyszerre több funkciót is fejleszt, így az egyes területeket nem nagyon lehet elkülöníteni. Ezért a nagymozgások a nevelés, fejlesztés folyamán mindig kiemelt helyet kell, hogy kapjanak, mert a későbbiekben tovább finomodnak, részleteiben specifikálódnak a mozdulatok. Például a szökdelésből ugrás lesz, a talajfogás egyre biztosabbá válik, ami az egyensúlyozással összenőtt finommotorika fejlődését szolgálja.

A nagymozgásokhoz tartozó **járást, futást, csúszást, kúszást, mászást, ugrást** nem választhatjuk el az egyensúlyozó funkcióktól. A legegyszerűbb mozgásforma is nehezíthető, ezért csak úgy rangsorolhatjuk, hogy milyen funkciók fejlesztésével kapcsolódik össze a feladat.

Népi játékainkhoz kapcsolódó mozgások során a nagymozgások fejlesztésére a járásra, futásra, ugrásokra, csúszásra-mászásra változatos lehetőséget találhatunk. A dalok belső szerkezete, karaktere szerint változik a hozzá kapcsolódó mozgás tempója, ritmusa, iránya is.

Nagymozgások fejlesztése

1. Járás

3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<p>Játékos, utánzó mozgások, a játékhoz kapcsolódó mozgások (<i>Én kis kertem, Borsót főztem</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - körbejárás, guggolás (<i>Sétálunk, járkalunk</i>) - gyorsan - lassan, az óvónő mozgását utánozva - járás kézfogás nélkül 	<p>Egyszerű játékos mozdulatok, csoportos mozgás, táncos jellegű mozgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiolvasók - sor-, köralakítással - kézfogás járás közben (<i>játékba hívogatók</i>) - csigavonal (<i>Csavarjuk a rétest</i>) - hullámvonal (kígyó) (<i>Kis, kis kígyó</i>) - járás irányváltatással (<i>Csicseri borsó, Csintekeringő</i>) - kiforduló (<i>Lánc, lánc,</i>) - kanyargó járás 3 gyerek körül (<i>Áradi-fáradi</i>) <p>Párválasztó játékok (<i>Elvesztettem, Hatan vannak</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaputartás, vonulás kapu alatt (<i>Bújj, bújj,</i> 	<p>Szép, egyöntetű mozgás, változatos térforma, játékos táncmozdulatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - két egyenes oszlopsor - egymással szemben - hullámvonal két csoportban (<i>Játékba hívogatók</i>) - két kör halad ellentétes irányba egymáson belül, arccal a közép felé - két kör egymással szemben - páros kör - páros kör, két kis kör, négy kis kör - szűkülő-táguló kör (<i>A kállói szőlőbe</i>) - két kör ellentétesen mozog - egy kapu, két átbúvó sor - a párok szétválnak, majd találkoznak

	<p><i>zöld ág)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - páros vonulás (<i>Hej tulipán)</i> - párosával keresztfogás - sorgyarapító külső kör - láncsor, libasor - járás és kézmozdulatok - járás változatos térformákkal 	<ul style="list-style-type: none"> - mindenki párban - csillagforma - labirintus, hurok - hullámvonal kapusor alatt
--	--	---

2. Futás		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<ul style="list-style-type: none"> - hirtelen elindulás, megál-lás 	<ul style="list-style-type: none"> - megadott irányba (<i>Tűzet viszek)</i> - társhoz alkalmazkodva (<i>Hatan vannak)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hirtelen irányváltások, kibebújások (<i>Hátulsó pár-Cicamica)</i>

3. Ugrás		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
<ul style="list-style-type: none"> - szökdelések, adott irányba 	<ul style="list-style-type: none"> - meghatározott helyre, ritmusra ugrás (<i>Kert alatt, Án, tán, tilitom)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - térfordulattal tánclépések - kendő, bot átlépése

3.2.2. Az egyensúlyérzék fejlesztése

„A test **egyensúlyának érzete** a belső fülben lévő vesztibulumnak (egyensúlyérzékelő központ) köszönhető. Az itt található három ívjárat a bennük lévő folyadék segítségével,(...) érzékelik a test elmozdulását, az elmozdulás pontos irányát, sőt intenzitását is.(...) Az egyensúlyából kibillenő test újra meg akarja keresni az egyensúlyát, ennek érdekében különböző izomcsoportokat mozgósít. Természetesen minél járatosabb a gyermek az oda-visszacsatolásban (egyensúlyérzékelésben és motoros válaszadásban), annál hamarabb nyeri vissza egyensúlyát.”²³ Ez a mozgásfolyamat sok-sok gyakorlással jön létre. Ezekhez az ingerekhez hozzá kell szoknia, meg kell tanulnia a gyermeknek. Ezt teszi már a bölcsőben, vagy az édesanya karjában ringó gyermek is. „A gyengéd, ritmikus mozgítás következtében az ívjáratokban lévő folyadék az ívjáratok falához csapódik, s az érzékelő sejtek pedig jelzéseket küldenek az agyba.”²⁴ Ez történik például hintázáskor, lovacsázáskor stb. is.

A 3 éves gyermeknek nehézséget jelent a lábujjon vagy sorban állás, a 4 éveseknek a fél lábon állás, de a 6 éveseknél a talp különböző izmai már felváltva dolgoznak az egyensúly fenntartásáért. Az egyensúlyérzék és a ritmusérzék fejlődése is szoros kapcsolatban áll egymással. Ezt gyakorolják az óvónővel 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.

Egyensúlyérzék fejlesztése		
állásban, járásban		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
- hintáztatók,	- táncos jellegű	- tánc közben minden

²³ Tótszóllósyné, 1999. 22. o.

²⁴ Tótszóllósyné, 1999. 22. o.

höcöggetők, altatók, fejhajtogatók - guggolások - állás fél lábon - tárgy egyensúlyozása	mozdulatok (oldal kilépés, sarok-emelés, sarok kirakás, ingás, forgás) - térdelés, fél térden való egyensúlyozás	olyan mozdulat, ami az egyensúlyi helyzetből kibillenti a gyermeket - ugrás testfordulattal, - kendő, bot átugrása - szökdelés, testforgások, - - fél lábon szökdelés
--	---	---

3.2.3. A metrum és ritmusérzék fejlesztése

A zenei nevelésen kívül a mozgásnevelés is kiemelt figyelmet szentel a ritmusérzék fejlesztésének, amely mint említettük szoros kapcsolatban van az egyensúlyérzékkel. Az óvodai zenei nevelés programjához kapcsolódó népi játékoknak a 3-7 éves korosztály számára azért nagy a jelentősége, mert vizsgálatok és kutatások is bizonyították, hogy **a ritmusérzéknek, s az evvel összefüggő egyensúlyérzéknek a kialakulása 6-7 éves korra befejeződik.** A későbbi korokban e készségek csak rendkívüli többletmunkával és már nagyon kis mértékben fejleszthetők.

Az egyenletes lüktetés, a ritmus az énekes játékoknak fontos komponensei. „A zene a mozgás szerint szabályozott, és a játék tanulása közben ezt a zene által szabályozott mozgást kell megtanulniuk a gyermekeknek.”²⁵

A ritmus a zenében és a mozgásban egyaránt időbeli tagoltságot jelent. A szöveghez kapcsolódó mozgás mindig a negyed értékre történik. A szinkinézisnek (együttmozgásnak) a fejlődésbeli sajátosságait a végtagok

²⁵ Falvay, 1990. 21.p.

együttmozgásában is megfigyelhetjük.²⁶ A 3 éves korosztálynál még az óvónő és egy-egy gyermek közös játékán van a hangsúly. Az ölbeli játékok gyakoroltatásával az utánzókézség is fejlődik, mely az együttmozgáshoz és az együttes szövegmondáshoz vezet. Ez a készség válik majd a csoportos ritmikus körben járás alapjává. A kéz és a láb külön mozgását kívánó minden új elem, egyben új idegkapcsolat kiépülését, fejlődését jelenti, s ezért sokszori ismétlésre van szükség. A kézzel megtanult *egyenletes lüktetés* tapsolása, ütögetése játékos mozdulatokkal, a következő fejlődési szakaszban lábbal már könnyebben megéreztető.

Énekes népi játékaink lüktetése negyeddes jellegű. A járás ritmusa ennek a mozgásnak az egyenértékű megfelelője. Tudatos követése mégis problémát okoz a gyermekeknek 3-4 éves korban, fejletlen egyensúlyérzékük miatt. Csak ennek az érzetnek a megerősödése után lehet a *dalok, mondókák ritmusának* a megéreztetésével foglalkozni (4-5 év). A mozgás (taps) és a szöveg együtteségénél eleinte csak a kezeket használjuk. A kézzel történő ritmusérzet kialakulása után kísérhetjük meg az együttmozgásnak a gyakorlását a láb, a járás és a szövegmondás együttesében (5-6-7 év).

Az egyenletes lüktetés az óvodai évek alatt állandóan jelen kell hogy legyen hangzás, mozgás, látvány formájában. (ölbeli játékokban, a kiszámolóknak, a körjátékok közben stb.) A ritmikus mozgások korosztályonkénti felosztását az alábbi táblázatban láthatjuk:²⁷

3-4 éves (kis csoport)	4-5 éves (középső csoport)	5-7 éves (nagy csoport)
Az ölbeli játékok korszaka: a felnőtt és gyermek együttes	Egyszerű mozgással járó, társas énekes játékok.	Bonyolultabb mozgáskombinációk, csoportos énekes játékok.

²⁶ Falvai, 1990. 22.p.

²⁷ Wirkerné, 2008. 73. p.

játékából alakul utánzás alapján az együttmozgás. Nincs csoportos ritmikus játék.		
Az egyensúlyérzéke még fejletlen, ezért különféle játékos mozdulatokkal gyakorolják az egyenletes lüktetést.	Az egyenletes járás csigavonalban, majd később kör formában. Tapsolás dalra, mondókára.	Egyenletes járás, esztétikus mozgás játék közben.
A felnőtt jeleníti meg az egyenletes lüktetést, s a gyermek utánozza.	Két gyermek játssza együtt az egyenletes lüktetés különféle mozgásait. (Kiszámolók,)	Az egyenletes lüktetés folyamatossága tartja össze a csoportot
A mozgáskoordináció még fejletlen, ezért a mozgás és a tempó lassabb. Szimmetrikus, folyamatos mozgás.	A mozgás már koordináltabb, a tempó gyorsabb.	Esztétikus testtartás, változatos mozgások.

➤ *Metrumérzék fejlesztés*

Az egyenletes lüktetés érzékeltetésére a legváltozatosabb játékokat játszhatnak a gyermekek:

1. a *lüktetést megéreztető mozgások* ölbeli játékaikon keresztül,
2. a *lüktetést kifejező ritmikus mozgások*.

<i>Lüktetést megéreztető játékok</i>	<i>Lüktetést kifejező ritmikus mozgások</i>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Altatók ➤ Arcsimogatók ➤ Ökölütögetők ➤ Szitálás ➤ Ujjasdi-tenyeresdi ➤ Kézcsipkedők ➤ Fürdető-csipkedő ➤ Etetők ➤ Állatók ➤ Tapsoltatók ➤ Orr érintgetők ➤ Homlok érintgetők ➤ Testrészekre mutogatók ➤ Láblógatók ➤ Dülöngélők ➤ Lovagoltatók, höcögtetők ➤ Háton, nyakban hordozók ➤ Hintáztatók karon, lábon, hintán ➤ Gyógyítók 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A fej mozgásai, billegtetése (fejfordítás jobbra-balra) ➤ Váll mozgásai: vállhúzogatós, vállütés ➤ Ujjak mozgása: hajlítás-nyújtás (csiga, cica hívogató) ➤ Karok mozgása (ringató, hintáztatás) ➤ Kéz mozgása-kézcsípés, ütések kézfejen, combon, talajon, mellkason, tapsolás ➤ Törzs mozgása-törzsfordítás ➤ Lábak mozgása-hajlítás, nyújtás, dobogás, járás (körjátékok) ➤ Hangszerek utánzása-hegedű, dob, furulya, zongora, triangulum, citera, ➤ Munkamozdulatok utánzása, pl. főzés mozgásai: keverés, gyúrás, dagasztás, nyújtás, vágás; borsó, virágültetés, mérleg, kaszálás, lovaglás, malomkörzés, ➤ Állatok mozgása: gólya, ló, madár, katica, nyúl, béka, <p><i>Egyenletes lüktetés a körjátékokban</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Járás mozdulatai (az énekes játékokban) ➤ Kiszámoló mozdulatok (a kiolvasókban)
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Járás-guggolás (guggolós körjátékok) ➤ Járás forgással (páros forgók) ➤ Vállak érintése (várkörjátékok, kendős játékok) ➤ Csárdás lépések ➤ Szökdelés ➤ Sergés ➤ Forgás
--	---

➤ *Ritmusérzék fejlesztés*

4-5 éves korban (középső csoportban) lehet kezdeni a dalok, mondókák ritmusának a megéreztetését, különböző mozgásokkal:

- tapssal – a gyermekek nevének tapsolása, kitalált szövegek ritmusának tapsolása,
- ritmushangszerekkel (dob, ritmuspálca, saját maguk készítése hangszerek),
- fakanál-bábbal történő ritmus kifejezés: a báb táncoltatása ritmikus kopogással az asztalon,
- kérdés-felelet-, ritmus visszhang-, ritmusposta-, távírdás játékkal.

3.2.4. A finommotorika fejlesztése

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

gátló folyamat - fékezés, hirtelen megállás - van jelen, annál koordináltabbak a mozdulatai, illetve fejlettebb a finommozgása.

Számtalan finommozgásos játékot végeztetünk az óvodáskor éveit alatt a gyermekekkel az egyenletes löktetés, a ritmusérzékeltetésére (lásd az előző táblázatban). A különböző hangszerek használatánál, az eszközök, fejdíszek egymásnak adása közben, ruhák fel-levételénél sok ilyen mozgásforma fejlődik.

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

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

3.2.5. Szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése

A **szem-kéz, szem-láb koordináció** „fejlesztési terület az izommozgás tekintetében nagyobb terület irányítását fejleszti a finommotoros mozgáshoz képest, de kisebb területet a nagymozgásoknál,(...) itt a mozgás irányát a látható körülményekhez kell alakítani,(...)erőt kell kifejteni.”²⁸ Pl. ugrani, kanyarodni, labdát eldobni, görgetni, rúgni, eszközös játéknál a kendőt elejteni, taps a test előtt, mögött, stb.

A gyermek meg akar felelni az elvárásoknak és önmagának is. A szeretett személy elvárásai és a belső készítés együttesen hajtják: átlépni a sávokat, elugrani a csíkiig, babzsákot cikk-cakk vonalon végigtolni. Ezeknél a gyakorlatoknál a szem által továbbított ingerek alapján megfelelő erejű és irányú mozgással kell reagálni. Egyik legkifinomultabb formája a szem-kéz koordinációnak az írás képessége. Ez a koordinációs képesség 5 éves kor körül alakul ki.

A népi játékokban e képesség fejlesztésére is számtalan lehetőség adódik. Nemcsak az utánzó mozdulatokkal, hanem a csoportos táncos jellegű, esztétikus mozgásokkal (kör, sorgyarapítás, párválasztás), valamint az egyszerű ritmusjátékos hangszerek használatával is elősegíthetjük e területek fejlesztését.

<i>Szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése</i>		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
Egyszerű mozgások (arcmutogató, kalapácsoló, kézcsipkedő tenyeresdi, stb)	utánzó közben (diótörő, ujjasdi, stb)	Csoportos mozgásnál a többiekhez való alkalmazkodás (<i>Lánc, lánc, eszterlánc, Ispiláng, ispiláng, Babot főztem, Ándán didijom,</i>
		Az énekes játékoknál a párok egymáshoz igazodása, a mozgásformák pontosabb kivitelezése. Kendő, bot átlépése,

²⁸ Tótszőllősné, 1999. 21. p.

<i>Éva, Ez elment vadászni, Csíp, csíp, csóka, Itt a füle, Sétálunk, Töröm, töröm, Élek, halok, Áspis kerekes, Süssünk, süssünk pácsát, stb.)</i>	<i>Hatan vannak, Rétes kerekes, Kocsit, kocsit, Kis kacsa, stb.)</i> - Táncos jellegű mozgások	<i>átugrása (Illangóra-pillangóra, Húzd, húzd magadat, Jöjj által, Hej széналja, széналja, Kis kacsa fürdik, Erre kakas, Hosszú szárú galuska, Túrót ettem, Hajlik a meggyfa, stb.)</i>
---	---	---

3.3. A testséma fejlesztés

Nemcsak környezetünkről, hanem saját testünkről is kialakítunk egy térképet a mozgásos tapasztalat nyomán, ezt nevezzük *testsémának*. Az egyensúly érzete, a testhelyzetekből szerzett információk összerendeződnek a vizuális információkkal és funkcionális egységbe integrálódva alkotják a testsémát. A különböző visszajelzések révén kialakul a gyermekben egy belső kép az testrészek elhelyezkedéséről, s más testrészekhez való viszonyáról. Ezért szükséges a gyermek saját testének, testrészeinek az ismerete, illetve saját mozgás érzékelésük élménye.

Már az anya-gyermek kapcsolatban kezdődik a játék a testrészekkel. Megcirógatja a hátát, megcsiklandozza a hasát, megmosdatja a karját, hajlatait, s közben állandóan beszélget vele, a szavakkal játszadoznak. S ugyanezt teszik az öltözködésnél is. A sok beszélgetés és megnevezés során kitisztul a gyermekben a testfogalom. A testséma kialakulásánál nemcsak a testrészek helye, kiterjedése körvonalazódik, hanem azok mozgathatóságának iránya is. Több szempontból is fontos a testrészek egymáshoz viszonyított elhelyezkedésének a felfedezése: a

gyermekek így alakítják ki önmagukon tapasztalva a téri fogalmakat (elöl, hátul, oldalt). A saját testükről alkotott képpel az önismeretüket bővítik.

A testséma fejlesztés feladatai:

- A testrészek ismerete
- A test koordinációjának, személyi zónájának alakítása
- Testfogalom

Bármely énekes játék vagy mondóka mozgásanyagának, játékának elsajátítása közben óhatatlanul megnevezésre kerülnek a használandó testrészek. A testfogalom kialakulását segíthetjük a legegyszerűbb mondókával, höcögtető közben megérintett, mozgatott testrész megnevezésével. Az oldaliság (lateralitás) ismerete főleg a páros játékok, táncok közben fontos. A különböző eszközök (kendő, párna, szalag, stb.) a test függőleges zónájának és elülső, hátulsó részeinek megismerésében segít játékos mozgásos feladatokkal. A mozgások tükör előtti gyakorlásával az eredmény hatása többszörösére növelhető. Ez kiemelten megfigyelhető a táncegyüttesek csoportjainál, hiszen a próbatermek fala tükörrel borított, a gyermekek folyamatosan látják önmagukat, állandóan kontrolálják mozdulataikat.

<i>A testséma fejlesztés</i>		
1. A testrészek ismerete		
3-4 évesek	4-5 évesek	5-6-7 évesek
Megszemélyesítő játékokhoz a különböző mozgások során a testrészek megnevezése:	Eszközös ügyességi játékok: (<i>Papucstovábbító stb.</i>) - fogócskák,	Az énekes játékokban már minden testrész részt vesz és megnevezésre kerül

<p>- ölbeli játékok (láblógázó, ökölütögető, tapsoltató, fejbillegető, stb.) (<i>Süti-süti, Tapsi, tapsi, Először az ingecskét, Sűrű erdő, Itt az oltár, Itt a füle, Ez a kezem, Kerekecske, Ez elment vadászni, Töröm, töröm, Erre bic, Písz, pisze, Lóg a lába, Áll a baba, Sétálunk, Hőc, hőc, Hinta-palinta,</i></p>	<p>vonulások, rejtő-kereső játékok, párválasztó körjátékok, kiolvasók, (Játékba hívogatók, Túrót ettem, Erre csörög, Bújj, bújj zöld ág, Lánc, lánc, Eszterlánc, Csicseri borsó, Csön-csön gyűrű, Fehér lilomszál, Elvesztettem, Mély kútba, Kipp-kopp kalapács, Fű, fű, fű, stb.)</p>	<p>(helyes testtartás, bokázás, saroklépés, lábujjhegy, stb.) - eszközös-ügyességi játékok, fogócskák, vonulások, párválasztók, leánykérők, kiolvasók.</p>
--	---	--

2. A test koordinációjának, személyi zónájának alakítása

<p>Páros játékokban: elem, szembe stb. ülj. - Ölbeli játékok - Bölcsődalok</p>	<p>Taps test előtt, mögött. - Eszközös-ügyességi játékok, fogócskák, vonulások, párválasztó játékok</p>	<p>- Páros játékokban egymás mellett vagy egymással szemben helyezkednek el. - A „kapus” játékokban a sor a kapuval szemben halad. - Fontos a párok összhangja, több pár egymáshoz igazodása,</p>
--	---	---

		stb.
3. Testfogalom		
- Ölbeli játékok	- - Körjátékok, táncok	- - Körjátékok, táncok

3.4. Audio – vizuális ingerek és a mozgáskoordináció komplexitása

3.4.1. Percepciófejlesztés (észlelésfejlesztés)

Mélyen bevésődnek a gyermekek emlékezetébe a testtel mozgás közben megélt információk. Mozgás közben kapják az első információkat például a körről (pl. fussatok körbe). A perceptuális ingerek együttesen hatnak: a **vizuális** (látják a formát) és **verbális ingerekkel** (hallják a megnevezést) futás, mászás, ki-beugrálás közben. Így a bevésődés sokkal hatásosabb, hiszen e gyakorlatoknál mozgás és alaklítás egyszerre fejlődik. Tehát érzéklni nemcsak hallás, látás, ízlelés, tapintás segítségével lehet, hanem mozgással is.

„Az észlelés pontosabb működését 3-4 éveseknél elsősorban a mozgás és testséma fejlesztésén keresztül érhetjük el, 5-6 éveseknél már célzott, direkter fejlesztés is szükséges. A látott, hallott, tapintott dolgok mindkét szakaszban természetes velejárója a nyelvi fejlesztés,(...) a szókészletbővítése. A tanulási helyzetek többségében a vizuális észlelés összekapcsolódik valamilyen nyelvi és motoros tevékenységgel”.²⁹

➤ Vizuális (látás) észlelés

²⁹ Porkolábné, 2004. 14. p.

Az olvasás elsősorban a jól funkcionáló balról jobbra irányuló *szemmel követés* és a finom *szemmozgás* ellenőrzésének függvényeként alakul. Célszerű tehát, hogy a gyermekek gyakorolják a szemmozgás kontrollját.

Számtalan alkalom adódik erre a közös játékok, táncok közben, amikor egymás mozgását figyelik, *szemmel követik egymást*, vagy egy-egy tárgyat kell figyelni például a kör közepén. Páros játékok, páros táncok közben is a gyermekek tekintete is egymásba olvad. „Kapus” játékoknál a kaput tartják, a térbeli mozgást ahhoz igazítják viszonyítási pontként. Az egyenletes mozgás is ad *ritmikus vizuális mozgásélményt*, például a forgó testek, a perdülő szoknyák, a lendülő karok stb. A fejdíszek, különböző eszközök használata gyakran népi ihletésű, s a játék magával ragadó lendülete hatására mélyen bevésődő vizuális élményként maradnak meg a gyermekekben.

Az énekes játékokhoz kapcsolódó mozgás bemutatása a *vizuális memóriát* is fejleszti, melyet a látottak alapján később a gyermek emlékezetből képes feleleveníteni. Az egészen egyszerűtől (taps, ütögetések) a bonyolultakig (oldalzáró lépések, forgások, ugrások) terjedhetnek e minták.

➤ Mozgásos (kinesztetikus) észlelés

A mozgásészlelés hatékonyságát, a mozgásképzet pontosságát jelentős mértékben befolyásolja a sokoldalú mozgástapasztalat. A különböző *mozgáskombinációkat* az énekes játék, tánc közben érzékeli a gyermek, s az ismétlések hatására ezek egyre pontosabbak, finomabbak lesznek.

➤ Tapintásos (sztereognosztikus) észlelés

Az érintés, simogatás még a gyenge hallású, „morgós” gyermekek fejlesztésében is segítségünkre lehet. Forrai Katalin írja az *Ének az óvodában* című könyvében, hogy „*a természetes viselkedés, játékhelyzet, a barátságos*

légkör, a kedves érintés oldja a feszültséget, így spontán módon a hangadó szervek rendellenes görcseit is. Így szerez a kisgyermek tapasztalatot az érintés jelentőségéről.”

➤ Térbeli viszonyok észlelése

A *térpercepció* fejlesztésére a zenei nevelés nagyon tág teret biztosít, hiszen a népi játékaink játszása közben lényegi szerepet tölt be a tér mozgásos alakítása. A téri viszonyok bemozgása közben természetes módon megismerik a gyermekek a téri viszonyokat, s a hozzájuk tartozó verbális kifejezéseket is. Pl.: két kör, több kis kör, páros körbejárás, a kör belsejében álló gyermek igyekszik a kör középpontjába állni, a körön kívül vagy belül járó gyermek a körrel ellentétes irányba mozog, a kapus-játékokban a sor a kapuval szemben halad, stb.

➤ Hallási (auditív) észlelés

Az irodalmi kutatásokból is világosan kitűnik, hogy a vizsgált korosztály beszédfejlődése, fejlesztése *„inkább az auditív, illetve a kinesztetikus nyelvi szűrőkön keresztül ragadhatók meg jobban, hisz számukra a világ inkább a közvetlenebb, a tudat megszilárdulása előtti érzetek felől válik értelmezhetővé... A gyermekköltészet kincsesládájában, néphagyományban a kisgyermekeknek szóló mondókák mindig valamilyen mozgásos-tapintásos kiegészítő elemmel járnak együtt,...vagy éppen a táncos játékokhoz kapcsolódnak.”*³⁰

Az énekes-mondókás játékok szövegének jelentése kevésbé fontos tényező a kisgyermek számára. A néphagyomány örökítés szempontjából e korosztálynál még a beszédritmus, a hanglejtés és a hozzá kapcsolódó mozgás a lényeges. Az életkor előrehaladtával azonban a szöveg jelentősége felerősödik, s

³⁰ Bódis, 2009. 36. p.

egyre jobban gazdagítja a gyermekek *szókészletének* anyanyelvi örökségét. Olyan szavakkal is találkozunk, amelyek a hétköznapi beszédben már nem is használatosak, de ezek megértését a játékszituációk segítik. A könnyed éneklés, a szép artikulálás, a mondókák ritmikus szótagolása a beszéd fejlődését kellőképpen segíti.

4. A készségfejlesztő folyamat személyiségfejlesztő hatása

Az etológusok megkülönböztetnek „*érzékeny*” *fázisokat*, amikor a tanulás környezeti hatásra a legoptimálisabb a fejlődés szempontjából. Ilyen szakaszban a fejlesztő ingerek elmaradása már *kevésbé vagy egyáltalán nem pótolható*. Ezek az időszakok időben behatároltak és genetikailag is meghatározottak.

*„Szenzibilis fázisnak nevezünk minden olyan életkori periódust, amelyben a szervezet-környezet kölcsönhatásában létrejövő magatartásminták igen gyorsan elsajátítódnak, és amelyben a szervezet igen érzékeny meghatározott ingerekre.”*³¹

A 3-7 éves kor, a beszéd kialakulásától az iskolába kerülés időszakáig terjedő intervallum, egyben a szervezett foglalkoztatásba (óvodába) való átlépés időszaka. E korosztálynál a kommunikáció a spontán beszélgetés szintjén realizálódik, szemléletük énközpontú. Elsődleges szerepet kap náluk a nagyobbak, a felnőttek utánzása, a játék, amely feszültség levezető és örömforrás is egyben. Cselekvésük két irányba fejlődik; az eszközhasználat és a játékos cselekvés felé. Minden tárgyat játéknak használnak, s ebből a tárgyi cselekvésből alakulnak ki játékaik. E korban indul meg a szimbólumképzés. A

³¹ Baur, 1987. 4. p.

tárgyakhoz hozzá tudják képzelni azt, ami abból hiányzik. Ez a szerepjátékokban döntő feltétellé válik. Tevékenységük impulzív, főként az érzelmek irányítják, akarati tulajdonságuk és gondolkodásuk kevésbé fejlett. Nagyon fontos számukra a játékirányításban a felnőttek szerepe.

3-4 évesen még tárgyi tevékenységeket utánoznak, később az emberek közötti viszonyt reprodukálják. Játékaikban egyszerűek a mozgások, de alkalmasak a differenciált megoldásokra, az emlékezet, a képzelet fejlődésére. 4-5 éves kortól megkezdődik a szabályokhoz való ragaszkodásuk. Az 5-6 évesek már kitartóan játsszák szerepeiket, s a szabálytudatuk is rendkívül erőssé válik.³² Fontos szerepe van tevékenységeikben az énekkel, mondókával, a ritmushangszerekkel kísért játékoknak, amelyekben a mozgásfeladat végrehajtása a kíséret ritmusához igazodik.

A 3-7 éves korosztálynak a zenei élmények befogadásához személyes kapcsolatra van szüksége, s élettanilag is igénylik, hogy a zenei hangok észlelése kapcsolódjék össze aktív mozgásokkal. Eleinte csak kis töredékét produkálják a hallott daloknak, de a későbbi játékaikban egy-egy kedvelt fordulat váratlanul felbukkan. A dalos játékok náluk érzékszervi mozgásos funkciót töltenek be, de egyben nagy az értelmi és érzelmi fejlesztő erejük is.

6 éves korában a gyermekeknek felgyorsul a szomatikus és pszichikus érése, alkalmassá válnak az iskolai szervezett oktatásra. Átesnek az első alakváltozáson, a mozgásszerveik erősödnek, a végtagok meghosszabbodása következtében mozgásformáik gazdagodnak, biztonságosabbá válnak. Idegrendszeri érésük révén mozgásukon jobban tudnak uralkodni, mozgásvágyuk kielégítését el tudják halasztani. Viszont játékszükségletük nem csökken. A szabályhoz kötött tevékenység lép előtérbe, a szerep- és szabályjátékokban megtanulják és gyakorolják az azokhoz való alkalmazkodást.³³

³² Mérei-Binet, 1970. 172. p.

³³ Farnosi, 1990. 28. p.

A pedagógus játsszon, énekeljen, mozogjon a gyermekekkel a nap bármely szakaszában. Alkalmazza pedagógiai ismereteit, tapasztalatait, gyermeki gondolkodását, képzelőerejét, humorérzékét, s minden lehetőséget használjon ki a gyermekek személyiségének fejlesztésére. „A gyermekkorban *elmulasztott potenciális lehetőségek, a fizikai képességek fejlesztésének szenzibilitása, a későbbi életkori szakaszokban már **soha** nem tér vissza.*”³⁴

„Az óvodás kortól iskolás korig tartó követéses vizsgálatok eredményei rávilágítottak a teljesítménybeli hiányosságokra, ezáltal behatárolható volt, mely agyi funkciók fejletlensége okozza a teljesítménybeli lemaradást. Például a jobb és bal irányok nem ismerete nehézséget jelent a hasonló, de ellentétes irányú betűk felismerésénél – a laterális kialakulatlanságát jelenti.(...) De az egyre jobban lemaradó gyerekek felzárkóztatása lehetetlenné vált, s az úgynevezett rátanítási kísérletek már több formában is kudarcot vallottak. A gyerekek képtelenek voltak a rájuk zúduló információk beépítésére, mert hiányoztak...” a korábbi struktúrák.³⁵

E korosztálynál a fejlesztés célja mindig az, hogy minden gyermek önmagához képest fejlődjön. Ehhez szükséges tényező a differenciált feladatadás, a sok gyakorlási lehetőség biztosítása, a pozitív megerősítés és az életkornak megfelelő játékos módszerek, hogy mindezt örömmel végezzék a gyermekek. Tehát **a 3-7 éves kor a legideálisabb időszak az alapfunkciók kiépítésére,** természetesen az életkori sajátosságok maximális figyelembevételével.

Bibliográfia

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

³⁴ Fejlesztő pedagógia, 1993. 3. p.

³⁵ Tóthszöllősiné, 1994. 97. p.

2. Báthori Béla (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
3. Baur, J. (1987): Über die Bedeutung „Sensibler Phasen“ für das Kinder- und Jugendtraining. Leistungssport.
4. Bódis Zoltán (2009): Nyelv és emlékezet. In.: *Változatok a gyermeklírásra II.* Szerk.: Bálint Péter – Bódis Zoltán, Didakt Kft. Debrecen. 7-37.p.
5. Erbaugh, S. J. (1984): The relationship of stability performance and the physical growth characteristics of preschool children. *Research Quarterly for Exercise and Sport.*
6. Falvay Károly (1990): Ritmikus mozgás – énekes játék. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest.
7. Farmosi I.-Gaál S-né (2001): Óvodások testi fejlettsége, fizikai teljesítménye és motorikus struktúrája. *Kalokagathia.* 39.
8. Farmosi István (1990): A mozgásfejlődés, az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése. In.: *A gyermeksport biológiai alapjai.* Szerk.: Mészáros János. Budapest.
9. Farmosi István (1999): *Mozgásfejlődés.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
10. Farmosi István-Gaál Sándorné (2007): Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
11. *Fejlesztő Pedagógia* 1993. 1-2. Budapest.
12. Győri Pál (1994): A gyermekek fejlődésének motorikus alapjai. In.: *Az iskolai testnevelés és egészségvédelem a kisgyermekkortól a fiatal felnőttkorig.* Szerk.: Endrédi Lajos – Ákoshegyiné Hild Gerda, Szekszárd.
13. Győri Pál (1996): A gyermekek fizikai állapotának kritikai mutatói. *Tanulmányok.* Veszprém.
14. Győri Pál (2002): Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása. *Tanulmányok.* Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány, Veszprém.
15. Győri Pál (2002): Sokmozgásos testnevelési játékprogram (STJ) hatása az óvodások személyiségfejlődésére. In.: *Óvodások biológiai fejlődésének fizikai aktivitása.* Szerk.: Győri Pál. Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány, Veszprém. 262-269.

16. Hegedűsné Tóth Zsuzsa (2003): Mire képes - mire lenne képes a zene? In.: *Óvodai nevelés*. 2003.10.
17. Jenkins, M. (1930): A comparative study of motor achievement of children five, six and seven year old age. Columbia University, New York.
18. Kodály Zoltán (1958): *Zene az óvodában*. Zeneműkiadó, Budapest.
19. Kunos Andrásné (1980): Óvodáskorúak gyorsasági ereje és állóképessége. In.: *A sport és testnevelés időszerű kérdései*. 22. Sport, Budapest.
20. Lukin László - Ugrin Gábor (2004): *Az ókor zenéje*. Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest.
21. Mérei Ferenc – Binét Ágnes (1970): *Gyermeklélektan*. Gondolat Könyvkiadó. Budapest.
22. Nosiadek, J.- Zak, S. (1978): Physical fitness of pre-school children examined by selected morphological feature. *Rczeni Naukowe AWF w Krakowie*. Tom XV.
23. Porkolábné Dr. Balogh Katalin (2004): *Komplex prevenciós óvodai program*. Trefort Kiadó, Budapest.
24. Raffai Jenő (2001): Halló itt vagyok! *Babamagazin*. 2001. január. www.babamagazin.hu/01_01/ba106.htm.
25. Siren-Tiusanen, H. (1978): The meaning of physically active play and movement game sin preschool physical education. *Research Institute of Physical Culture and Health. YearBook 1977*. Jyväskylä.
26. Straková, M. (1966): Nekteré ukazatele telesné zdatnosti u predškolnech díti. II. *Mezinarodni Kongres o Telesné zdatnosti mládeze*. Praha.
27. Tóthszöllősiné Varga Tünde (1994): *Mozgásfejlesztés*. In.: *Óvodások, kisiskolások szomatikus nevelése – Tanulmányok*, Veszprém.
28. Tótszöllősyné Varga Tünde (1999): *Mozgásfejlesztés szabadon*. B-boni Kft. Budapest.
29. Wirkerné Vasvári Éva (2008): Az óvodás korú gyermekek mozgásfejlesztése magyar népi játékokkal. In.: *Játék – mozdulat – tánc*. Szerk.: Sándor Ildikó. Hagyományok Háza, Budapest. 61-95.p.
30. Wirkerné Vasvári Éva (2008): Ének – zene – tánc – néptánc az óvodában. In.: *Óvodai Nevelés*. LXI.évfolyam.2008. október 8. szám.

Tamásiné dr. Dsupin Borbála a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Karának főiskolai docense a budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen Kollár Éva (habilitált egyetemi tanár, Liszt díjas karnagy) tanítványaként 1995-ben kapott egyetemi diplomát.

1989 óta tanít a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar Művészeti és Sporttudományi Intézetében ének, furulya, kamarazene, zenetörténet, hagyományápolás, zenei kultúra tárgyakat. 10 évig a Kar Tudományos Bizottságának, valamint az Óvodapedagógiai Szakbizottság tagja. Jelenleg a Kar Kulturális Koordinációs Bizottságának munkájában vesz részt.

A debreceni Kölcsey Kórusnak alapító tagja, másodkarnagya, szólamvezetője, énekes és szervezője. A kórus a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karának szakmai gyakorlóléhelye, a magyar kórusélet egyik ismert nőikara, minősítése szerint Hangversenykórus „summa cum laude”.

Több mint négy évtizedes kórus énekesi pályafutása során Európa legtöbb országában (Bulgária, Finnország, Görögország, Olaszország, Spanyolország, Jugoszlávia, Szlovákia, Románia, Németország, Kárpátalja, Ausztria, Hollandia, Anglia, Svájc, Franciaország, Macedónia) valamint az Egyesült Államokban koncertezett. Számos nemzetközi (Hága, Neuruppin, Celje, Llangollen, Arezzo, Marktobendorf, Pescara, Bécs, Amiens, Gorizia, Neuchatel, Ohrid) és magyar kórusversenyen (Bartók Béla Nemzetközi Kórusverseny, Kodály Zoltán Magyar Kórusverseny, Pécsi Kamarakórus Verseny) állt színpadra, ahol versenyzőként I. II. vagy III. díjat érdemeltek ki. Rendszeres résztvevője a Bárdos Lajos szolfézs, zeneelmélet, karvezetés szimpóziumnak. 1990-től rendszeresen részt vesz az Országos Éneklő Ifjúság kórusminősítések szakmai zsűrijében. Több ezer kórusmű, oratórium, mise, valamint 25 kortárs zeneszerző több mint 60 művének betanításában és bemutatóján közreműködött karnagyként, másodkarnagyként, szóló-, kamara- és kórusénekesként. Az 1980-as évektől évi rendszerességgel közreműködött kórus és szóló énekesként a Magyar Rádió felvételein, előadásban közvetített koncertjein.

A finnországi Jyväskylä-i Egyetem Muzikológiai Fakultásának Doktori Iskolájában disszertációját – „A népi játékok és a mozgás relációja és funkciója a 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében” címmel – 2010. szeptember 2-án megvédte és megkapta a „Doctor of Philosophy” (PhD.) minősítést.

Tamásiné dr. Dsupin Borbála: A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében c. disszertációjának 1. része a Parlando 2014/4. számánál olvasható.