



DIHENNÉ RUCZ ERIKA

## Mesébe ágyazott mozgás az óvodai mindennapokban

– egy Pompás Napok módszerére épülő esettanulmány

„...úgy futok, mint aki előtt  
nem bizonytalan a cél” (1Kor 9,26)

Az óvodai nevelésben a mozgásnak sokféle, jól meghatározott tere van: mindennapos mozgás, levegőn való játék és szabad mozgás. Ezek mind fontos és szükséges elemei a gyermekek testi fejlődésének. Ugyanakkor az óvodai mindennapokban vannak olyan helyzetek is, amikor a mozgás nem önálló területként jelenik meg, hanem egy másik tevékenység természetes részeként. Írásomban egy ilyen helyzetet mutatok be, a Pompás Napok módszerének egyik jellegzetes lehetőségeként: amikor a mese válik kiindulóponttá, és a mozgás ebből bontakozik ki. A mozgás ilyenkor nem a cél, hanem a következmény: a történet hívja elő a mozdulatokat, a ritmust, az együtt haladást.

A mesehallgatás a kisgyermek számára régen a mindennapok természetes része volt. Ma egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy ez már nem magától értetődő. Sok gyermeknek nehéz csendben figyelni, belső képeket alkotni, hosszabb ideig egy történetben maradni. A figyelmük könnyen elkalandozik, és szükségük van kapasz-

zkodókra ahhoz, hogy be tudjanak lépni a mese világába. Éppen ezért a mesélés ma sokszor önmagában nem működik, hanem akkor válik élővé, befogadhatóvá a gyermekek számára, ha mozgás, ritmus, cselekvés kapcsolódik hozzá. Amikor így mesélünk, a gyermek nemcsak hallgat, hanem közben mozog, helyzetet vagy akár helyet vált, utánzó mozdulatokat végez. Így a mese nem „elvonat történet” marad, hanem megélhető tapasztalattá, élménnyé válik. A Pompás Napok módszerében a mozgás nem azért jelenik meg, mert a mese „kevés”, hanem azért, mert segít utat nyitni a mese felé. A mozdulatok, a ritmus, az ismétlődések kapaszkodót adnak, és lehetőséget teremtenek arra, hogy a gyermek fokozatosan beleérkezzen a történetbe.

Esettanulmány: egy mesébe ágyazott mozgásos délelőtt – *A medve és a macska* című népmese feldolgozásán keresztül

Jelen írásom egy olyan óvodai gyakorlatot mutat be, melyben a mesébe ágyazott mozgás nem alkalmi tevékenység, hanem a mindennapok része. Óvodánkban, a Békési Refi Csillagfürt Óvodájában, ami 2023-ban kapta a Pompás Mesés Óvoda címet, számtalan

foglalkozás valósult már meg a Pompás Napok módszerével: a csoportok minden napjait, családi és közösségi alkalmakat, valamint a különböző műhelyfoglalkozásokat is nap mint nap átszövi a mese, főleg a népmese aktív jelenléte. Az alábbiakban az Aranyalma csoport mesébe ágyazott mozgásos programját ismertetem részletesen. A bemutatott foglalkozás egy vegyes életkorú óvodai csoportban valósult meg, körülbelül 45 perces időtartamban. A délelőtt nem bemutatóóra volt, nem hospitáló helyzetben zajlott, hanem a csoport megszokott rendjébe illeszkedett, de a tudásmegosztás jegyében három vendég óvó néni meglátogatott minket. A ráhangolódás már a szabad játék során elkezdődött. A gyermekek szabadon választhattak tevékenységet, melyek fokozatosan a későbbi mese világát készítették elő. Só-liszt gyurmából, faágakból, fehér kendőből és újrahasznosított anyagokból téli erdei környezetet alakítottak ki, vadetetőt készítettek, erdei állatokkal játszottak. Ezek a tevékenységek nem irányított feladatok voltak, hanem olyan felkínált lehetőségek, amelyekben a gyermekek saját elképzeléseik szerint kapcsolódhattak a témához. Mikrocsoportos tevékenységekben képeket, könyveket nézegettek, számoltak, térben helyeztek el megadott szempontok szerint tárgyakat, miközben beszélgettek az állatokról.

A mese kezdetét jól ismert jelzés előzte meg: a triangulum háromszori megszólaltatása, a mesegyertya meggyújtása és a mesére hívogató dalocska felcsendülése. Ezekre a jelzésekre a gyermekek maguktól gyülekeztek a szőnyegen. A mese során a mozgás végig a történethez kapcsolódott. A gyerekek „beléptek” a téli erdőbe. Fákat

jelenítettek meg, házat építettek mondókák kíséretében, átélték a tél lassúságát és hidegét, az enyhe hóesés lágy pilinkélését (ujjakkal utánozták), majd az intenzívebb havazást, úgy hajladoztak, ahogy a fák a viharos szélben. A mese során a ritmusos mozgás többször visszatért: tapsolással, ritmusbot használatával, sámándob kíséretével segítve, hogy a gyermekek együtt mozogjanak, egyszerre lassuljanak, vagy ha a történet azt kívánta, lendüljenek. A meséhez kapcsolódó mozdulatok egyszerre szolgálták a nagy mozgások gyakorlását, a testséma tudatosítását és az együtt haladás élményét. A foglalkozás végén megjelenő mesetorna nem külön testnevelés foglalkozás volt, hanem a történet lezárása. A mese folytatásaként megsajnáltuk a becsapott medvét, és elindultunk megkeresni, meglátogatni őt a téli erdőben. Nagyokat lépkedtünk a vastag hóban, majd lábujjhegyen haladtunk tovább, hogy ne ijesszük meg az erdei állatokat. Amikor átfáztunk, ugrálással, karkörzéssel melegedtünk fel, végigütögettük a testünket a fejunktől a lábujjunkig a porhót leseperve, közben a megérintett testrészeket megnevezve. Amikor megérkeztünk a medvéhez, átadtuk neki a képzeletbeli mézes kalácsot, amelyet közösen sütöttünk neki. A közös, képzeletbeli sütés mozdulatai megnyugtató, örömteli élménnyé tette a befejezést, majd a gyermekek visszatérhettek a szabad játékhoz, amiben újra megjelentek a hallott mese elemei.

Külső szakmai reflexió: A foglalkozást külső pedagógusok is megfigyelték. Reflexiójukban kiemelték a mese és a mozgás természetes összekapcsolódását, a ritmus visszatérő szerepét, valamint azt, hogy a gyermekek figyelme végig fennmaradt. Megfogalmazá-

suk szerint a mozgás nem szétszórta, hanem szervezte a csoportot. Az óvodapedagógus jelenléte, testbeszéde és hanghasználatára erős érzelmi bevonódást eredményezett, a délelőtti szakmailag inspiráló tapasztalatot jelentett számukra.

Zárógondolatok: A mesébe ágyazott mozgás nem helyettesíti az óvodai mozgásnevelés más formáit. Nem kizárólagos út, hanem egy olyan lehetőség, amely bizonyos helyzetekben különösen jól működik. A Pompás Napok módszerében a mese ilyenkor keretet ad, irányt mutat, és segít abban, hogy a mozgás ne feladatként, hanem megélt tapasztalatként jelenjen meg. A foglalkozások során a pedagógus szerepe nem merül ki az irányításban vagy az instrukciók adásában, hanem maga is résztvevővé válik: jelen van a mozgásban, együtt halad a gyermekekkel, és saját testével is mintát ad.

A bibliai gondolat – *„úgy futok, mint aki előtt nem bizonytalan a cél”* – a Pompás Napok módszerével megvalósuló, megmozgató, interaktív mese foglalkozásokon is értelmezhető. A cél itt nem a gyorsaság vagy az ügyesség, hanem az, hogy a gyermek biztonságban lehessen a testében, kapcsolódni tudjon a közösséghez, és örömmel legyen jelen abban, amit éppen tesz. A mesébe ágyazott mozgás ebben segít: olyan utat kínál, ahol nem a teljesítmény számít, hanem az, hogy a gyermek megtapasztalja, jó helyen van, és van, aki vezeti az útján. A gyermek testi-lelki egészsége ránk bízott kincs, amelyért pedagógusként felelősséggel tartozunk, és amelyért minden nap imádkozunk, az Isten gondviselésére bízva őket. *„Íme, az Úr ajándéka a gyermek, az anyaméh gyümölcse jutalom.”* (Zsolt 127,3)

