

Néptánc és népi játék alkalmazása óvodáskorú gyermekek fejlesztésében

KISS DÓRA LÍVIA

kiss.dora.livia@gmail.com

ABSZTRAKT

Az óvodáskor kiemelt jelentőségű szakasz a fizikai, értelmi és érzelmi fejlettség kialakulásához, többek között a mozgásfejlődés, ritmusérzék, tér tájékozódás és szociális készségek szempontjából (Lázár, 1997). A néptánc és a népi játék élményszerű, hagyományalapú tevékenységként számos lehetőséget kínál a készségek fejlesztésére – a gyermekek fejlettségi szintjéhez alkalmazkodva (Kun, 2012).

„A játékok lélektani szerepe ma sem változott, (...) s a játékokkal tehát nem a poros, elavult, régi világot akarjuk visszahozni, hanem kimenteni belőle azt, ami általános szükségletet elégít ki, s ezért ma is szükségünk van rá.” (Lázár, 1997, p. 22–25.)

Kulcsszavak: népi játék, néptánc, óvodáskor, készségfejlesztés, hagyományalapú módszerek

<https://doi.org/10.52092/gyosze.2025.3.12>

BEVEZETÉS

Az óvodai nevelés alapját a 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet fogalmazza meg, amely hangsúlyozza az egészséges életmódra nevelés, az érzelmi biztonság, a közösségi élmények és az értékközvetítés fontosságát. A gyermek testi, értelmi, érzelmi és szociális fejlődése komplex folyamat, amely során a játék, a zene és a mozgás kiemelt szerepet tölt be. A népi játékok és a néptánc mindezen területek fejlődését képesek támogatni. Ezek nem csupán hagyományőrző elemek, hanem ma is érvényes, fejlesztő erővel bíró eszközök (Lázár, 1997, 2002). A népi játékok mozgásformái ideálisan illeszkednek a 3-7 éves gyermekek szenzitív periódusaihoz (Király & Szakály, 2011).

Különösen fontos ez a gyógypedagógiában, ahol a személyre szabott, élményszerű fejlesztés, a figyelem aktiválása és a szorongás oldása kulcsfontosságú. A népi játékok és a néptánc nemcsak motoros képességeket fejlesztenek, hanem erősítik az önbizalmat, a társas kapcsolatokat, a ritmusérzéket és a verbális kifejezőképességet is (Kun, 2012).

Alkalmazásuk több, egymást kiegészítő pedagógiai alapelvre támaszkodik. Az élményalapú tanulás a mozgás, az éneklés és a közösségi tevékenységek bevonásával segíti az ismeretek és készségek mélyebb elsajátítását, miközben növeli a belső motivációt. A játékpedagógia az örömteli, aktív tanulás kereteit teremti meg, melyben a szerepjáték, az utánzás és a szabályok követése egyaránt fejlesztő hatású, és támogatja a kreativitást, a szociális kompetenciát és a kommunikációt. A differenciálás lehetőséget ad arra, hogy a feladatok igazodjanak a gyermekek egyéni képességeihez és fejlődési üteméhez, ezáltal biztosítva a sikerélményt és az önbizalom növekedését. A közösségi tanulás páros és csoportos formákban erősíti az együttműködést, a felelősségvállalást és a társas kapcsolatok alakulását, miközben fokozza a csoport összetartását, valamint előnyös a sajátos nevelési igényű gyermekek integrációja szempontjából is. A népi

játékok és táncok során egyszerre több érzékszerv aktiválódik: a látás, hallás, mozgás és tapintás együttes használata elősegíti a figyelmet, a memória és a koordináció fejlődését. Mindez a hagyományalapú nevelés kontextusában történik, amely a kulturális örökség továbbadásával erősíti a gyermek identitástudatát és értékrendjét (Furákné & Kun, 2016).

GYAKORLATI ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEK

Az alábbi részletes példák különböző területek szerint csoportosítva mutatják be, hogyan építhetők be a népi játékok és táncos elemek az óvodai gyógypedagógiai foglalkozásokba. A játékok kiválasztása során a pedagógusnak figyelembe kell vennie a gyermek aktuális mozgásfejlettségét, figyelmi terjedelmét, szociális érettségét és beszédfejlettségét. Fontos szempont a játék motoros és kognitív kihívásainak illesztése a gyermek képességeihez, valamint az, hogy a választott tevékenység alkalmas legyen a csoportdinamika erősítésére is. Sajátos nevelési igényű gyermekek esetében külön figyelmet kell fordítani arra, hogy a játék adaptálható legyen akadályozottság esetén.

Mozgásfejlesztés

A népi játékokban és táncokban gyakran előfordulnak olyan mozdulatok, mint a futás, ugrálás, guggolás, forgás és lépegetés, amelyek fejlesztik a nagymozgások összehangolását és az egyensúlyérzetet.

Példák: „Bújj, bújj zöld ág” – mozgásos térérzékelés; „Hinta-palinta” – ritmikus mozgás és egyensúly fejlesztés; „Libás játék” – utánzó mozgások, térbeli tájékozódás. A páros vagy csoportos játékok kiváló lehetőséget adnak a testséma, testtudat és térbeli tájékozódás fejlesztésére.

Zenei-ritmikai fejlesztés

A népi mondókák, dalok és ritmusjátékok fejlesztik a hallási figyelmet, ritmustartást, auditív differenciálást.

Példák: „Katalinka szállj el” – visszhangszerű dallamismétlés, ritmusérzék fejlesztés; „Hej, Gyula, Gyula, Gyula” – ütemérzék, közös énekleménye. Ütőhangszeres kíséretek, taps- és dobantásgyakorlatok hozzájárulnak a mozgás és zenei ritmus összehangolásához.

Beszédindítás és artikuláció

A mozgással kísért mondókázás aktiválja a mimikai és artikulációs izmokat, segít a beszédindításban, a szókincsfejlesztésben és a hangdifferenciálásban.

Példák: „Gyí paci paripa” – ritmusos, mozgásos beszédgyakorlat; „Esik az eső, hajlik a vessző” – a dalszöveg hallgatása és a társak mozgásának figyelemmel követése során a hallott utasításokat a látott jelekkel összehangolva tudják időben és helyesen végrehajtani a feladatot, ami fejleszti a vizuális és auditív figyelem integrációját. A kérdezz-felelek típusú népi versek kiválóan alkalmasak a párbeszédes kommunikáció gyakorlására.

Szociális kompetenciák fejlesztése

A közös játékban való részvétel fejleszti az együttműködést, szabálykövetést, empátiát és az önértékelést is.

Példák: „Adj király katonát” – szerepcserék, együttműködés; „Süss fel nap” körjáték – közösségi élmény, csoportkohézió; „Cickom, cickom” – ritmikus ismétlés és kapcsolatteremtés.

Kognitív képességek fejlesztése

Népi játékok során fejlődik a figyelem, emlékezet, sorrendiség, szabálykövetés, problémamegoldás és gondolkodás.

Példák: számolós ugrójátékok – számfogalom, sorrendiség; kiszámoló játék – logikai gondolkodás; hangutánzó állathívogató – asszociációs képességek.

Matematikai gondolkodás előkészítése

A ritmikus mozgás, formafelismerés, mintaalkotás, párosítás játékos keretek között fejleszthető.

Példák: „Két kicsi kecske” – párosítás; „Egy, megérett a meggy” – számolás.

A népi játékok és néptánc könnyen illeszthető a fejlesztő munkába, akár spontán, akár tervezett módon. Mivel ezek a tevékenységek kevés eszközt igényelnek, kiválóan alkalmazhatók csoportos és egyéni fejlesztések során is. A bemutatott népi játékok különösen hatékonyak lehetnek beszédhibás vagy megkésett beszédfejlődésű gyermekeknél a beszédindítás terén, továbbá javítják a mozgáskoordinációt és egyensúlyzavart. Emellett támogatják a szociális interakciókat autizmus spektrumzavarral élő gyermekeknél, elősegítik a tanulási zavarral diagnosztizált diákok figyelem- és koncentrációs képességeinek fejlődését, valamint hasznosak a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral és szenzoros integrációs zavarral élő gyermekek számára is, mivel elősegítik a figyelem fókuszálását, az impulzuskontrollt, az érzékszervi ingerek feldolgozását és a testi-lelki egyensúly kialakulását. A ritmikus mozgás és a zenei elemek alkalmazása hozzájárul az érzelmi biztonság megteremtéséhez, a kommunikációs kedv növeléséhez és támogatja a testi-lelki fejlődést.

A felsorolt népi játékok mindegyike megtalálható az ajánlott irodalmakban, amelyek gyakorlati útmutatást és inspirációt is kínálnak pedagógiai alkalmazásukhoz.

AJÁNLÁSOK

Programok és képzések

„Így tedd rá!” képzések: egynapos, háromnapos alap- és mesterkurzus – élményalapú népi játék- és táncpedagógia modern szemléletben. (Így tedd rá!, 2024)

„Kuncogó” program: online elérhető komplex fejlesztő műhely kisgyermekeknek, pedagógusoknak; könnyen beilleszthető gyógypedagógiai gyakorlatba is. (Kuncogó, 2025)

„Lipinka”, „Kerekítő” foglalkozások: mondókázás, zenei fejlesztő programok kisgyermekeknek, különösen hatékonyak beszédindításban és mozgás-beszéd integrációban. (Lipinka – Magyar Hagyományainkkal Oktatunk, Nevelünk, Fejlesztünk, é.n.) (Kerekítő – foglalkozások, könyvcsalád, képzések, 2024)

Digitális források

A digitális térben is egyre több, pedagógiaileg hasznosítható tartalom érhető el, különösen a közösségi médiában.

A gyógypedagógiai gyakorlatban hasznosítható digitális források közé tartoznak például az alábbi YouTube-csatornák: OviTévé (OviTeve, é.n.), MeseTV-gyerekeknek (MESE TV – Dalok, Mesék, Rajzfilmek Gyerekeknek, é.n.), Kerekítő videók (Kerekítő Csatorna – Official, é.n.) és Így tedd rá! (Így Tedd Rá! Program, é.n.).

TikTokon szintén találhatóak fejlesztési ötletek, mint például a cinemuzsika_veronnal, értékepercek vagy p_cintiaa profilokon (TikTok, é.n.).

Ajánlott irodalmak

Tatárné Nagy Ágnes (2022) *Fejlesztőjáték c. munkája* 9 kompetenciaterület (nagymozgás, finommotorika, testtudat, egyensúlyérzék, tér tájékozódás, észlelés, szerialitás, kommunikáció, szociális kompetenciák) szerint mutatja be a népi játékok típusait, az ezekhez kapcsolódó konkrét játékokat újszülött kortól kisiskolás korig.

Tatárné Nagy Ágnes (2023) *Szívbejátszó c. műve* fejlődési szakaszról fejlődési szakaszra haladva több mint 50 játéktípussal és közel 250 példával (hang- és videóanyaggal QR kódos eléréssel) járja körbe a gyermek egy napját teret adva az egyéni fejlődésnek.

Tatárné Nagy Ágnes (2025) *Népi játékok és mondókák c. munkája* népi játék- és mondóka-gyűjtemény.

Balatoni Katalin és Kovács Henrik (2014) *Így tedd rá! 2. című munkájában* népi játék, néptánc az óvodában, és az általános iskola alsó tagozatában a téma: énekes és mozgásos játékok, valamint mondókák egyaránt megjelennek benne. Minden foglalkozáshoz tartozik egy, a táncos mozgást előkészítő módszertani feladat is.

Benkő Éva és Prezsmer Boglárka (2016) *Népi játékok. Oktatási segédjegyzet 3. című könyve* elméleti és gyakorlati segítséget nyújt pedagógusoknak a népi játékok oktatásba való beépítéséhez, különös tekintettel a zenei nevelésre és a hagyományápolásra.

KÖVETKEZTETÉSEK

A néptánc és népi játék kiváló, mégis alulhasznált eszközei a kisgyermekkori fejlesztésnek. Nemcsak a hagyományok továbbadását szolgálják, hanem aktív, sokoldalú támogatást nyújtanak a gyermek fejlődésében, különösen a sajátos nevelési igényű gyermekek esetében. Ezek a tevékenységek komplex módon járulnak hozzá a mozgáskoordináció, ritmusérzék, figyelem, memória, kommunikációs készség és társas kapcsolatok fejlődéséhez. A népi játékok és néptánc rendszeres alkalmazása hosszú távon támogathatja a gyermekek önbizalmát, tanulási motivációját és beilleszkedési képességét, így kiemelt helyet érdemelnek a gyógypedagógiai fejlesztő eszköztárban. Ezek az eszközök és lehetőségek nemcsak gazdagítják a pedagógiai gyakorlatot, hanem segítenek visszavezetni a közösségi és élményalapú tanulást a gyermekek mindennapjaiba. A hagyomány nem gátja a fejlődésnek, hanem eszköze.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balatoni K. & Kovács H. (2015). *Így tedd rá! 2. Népi játékok, néptánc az óvodában, és az általános iskola alsó tagozatában.* Saramis Bt.
- Benkő É. & Prezsmer B. (2016). *Népi játékok. Oktatási segédjegyzet 3.* Romániai magyar Néptánc Egyesület.
- Furákne M. L. & Kun K. (2016). A népi játék és a néptánc szerepe a személyiségfejlődésben. *Tudásmenedzsment* 17(1), 206–217. URL: https://epa.oszk.hu/02700/02750/00039/pdf/EPA02750_tudasmenedzsment_2016_01_206-217.pdf
- Király T. & Szakály Zs. (2011). *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban.* Dialóg Campus Kiadó.

Kun K. (2012). Alapkészségek fejlesztési lehetősége a népi játékok és a néptánc tanításával. *Tudásmenedzsment* 13(1), 88–97. URL: https://epa.oszk.hu/02700/02750/00028/pdf/EPA02750_tudasmenedzsment_2012_01_088-097.pdf

Lázár K. (1997). *Népi játékok*. Planétás Kiadó.

Lázár K. (2002). *Gyertek, gyertek játszani I.* Eötvös József Könyvkiadó.

Tatárné Nagy Á. (2022). *Fejlesztőjáték – Népi játékok a fejlesztés tükrében*. Magánkiadás.

Tatárné Nagy Á. (2023). *Szívbejátszó – Játékok, mondókák és dalok nem csak ölbeli gyermekeknek*. Magánkiadás.

Online források

Így tedd rá! Program. (é.n.). YouTube. <https://www.youtube.com/@IGYTEDDRAofficial>

Kerekítő - foglalkozások, könyvcsalád, képzések. (2024). *Hírek - Kerekítő*. Kerekítő. <https://kerekito.hu/>

Kerekítő csatorna – official. (é.n.). YouTube. <https://www.youtube.com/@kerekitovideo>

Kezdőláp - Így tedd rá! (2024). Így Tedd Rá! <https://igyteddra.hu/>

Kezdőláp. (2025). Kuncogó. <https://www.kuncogo.hu/>

Lipinka – magyar hagyományainkkal oktatunk, nevelünk, fejlesztünk. (é.n.). <https://www.lipinka.hu/>

MESE TV – dalok, mesék, rajzfilmek gyerekeknek. (é.n.). YouTube. <https://www.youtube.com/@MeseTV-gyerekeknek>

OviTere. (é.n.). YouTube. <https://www.youtube.com/@OviTeve>

TikTok. (é.n.). https://www.tiktok.com/@cinemuzsika_veronnel

TikTok. (é.n.). <https://www.tiktok.com/@ertekpercek>

TikTok. (é.n.). https://www.tiktok.com/@p_cintiaa

Jogszabályok

363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. Magyar Közlöny, 164. <https://njt.hu/jogszabaly/2012-363-20-22>