

SZAKDOLGOZAT

Hajdu Zsófia

2025

1



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

Csecsemő-és kisgyermeknevelő alapképzési szak

MOZGÁSFEJLESZTŐ MESÉK DRAMATIKUS FELDOLGOZÁSA

Bábos mesefoglalkozások megvalósítása Stephans-Sarlós Erzsébet Vulpi című mozgásfejlesztő mesekönyve alapján

Belső konzulens: Dr. Nagyné Dr. Mandl Erika PhD.
egyetemi docens

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Neveléstudományi Intézet,
Anyanyelvi és Gyermek kultúra
Tanszék

Készítette: **Hajdu Zsófia**

Kaposvár

2025

Tartalom

1. Bevezetés – a témaválasztás indoklása	4
2. A bölcsődés korosztály mozgásfejlődése és a Stephens-Sarlós program.....	7
3. Mozgásfejlesztés mesék által	14
3.1. Mészöly Ágnes: Mesetorna: mesés tartásjavító gyakorlatok	15
3.2. Stephens-Sarlós Erzsébet: Vulpi.: mozgásfejlesztő mesekönyv.....	16
4. A bábművészet, mint terápia.....	16
4.1. A bábokkal kísért játék fejlesztő hatása.....	18
4.2. A bábok fajtái	21
5. A báb tervezése.....	23
5.1. A textilróka elkészítésének menete... ..	23
6. Tevékenységtervezet- Stephens-Sarlós Erzsébet: Vulpi: mozgásfejlesztős mesekönyv alapján	27
6.1. Reflexió... ..	30
7. A kérdőíves vizsgálat elemzése	33
7.1. A kisgyermeknevelők körében végzett kérdőíves felmérés értékelése	33
7.2. A szülői kérdőív értékelése.....	40
Összegzés.....	46
Bibliográfia	47
Képjegyzék	50
Mellékletek:	52
Függelék.....	69

1. Bevezetés – a témaválasztás indoklása

1.1. Mi volt a személyes motivációm?

Témaválasztásomat az a felismerés motiválta, hogy a bölcsődében eltöltött idő alatt a kisgyermeknevelők kulcsszerepet játszanak a mozgásfejlődés támogatásában. Tapasztalataim alapján a szülők egyre inkább teret engednek gyermekeik életében a multimédiás eszközök használatának, amely negatívan befolyásolja az aktívan töltött idő mennyiségét. Kisfiam bölcsődében eltöltött tanéve alatt pedig számos elgondolkodtató megfigyeléssel gazdagodtam a szülővel kapcsolatban. A gyermeket ölből, vagy babakocsiban vitték be az intézménybe a közeli lakásoktól és parkoló autóktól, holott ezt sem egészségi állapot, sem életkor nem tette szükségessé. Nem tudtam meghatározni, hogy az okok eredetét. Vajon a felgyorsult, sietős életmód, a szülőtől való elválás elszomorító valóságára adott vigasztaló mozzanat, érdektelenség¹ vagy pusztán a mozgástól való kímélés motiválta a szülőket? Elgondolkoztam, amennyiben az utolsó lehetőség bizonyul igaznak, akkor a gyermekkel otthon is hasonlóan viselkednek?

Közismert tény, hogy a mozgás a gyermek fejlődésének egyik legfontosabb alapja, különösen a bölcsődés korosztály esetében, amikor a mozgásos tapasztalatok meghatározó szerepet játszanak az idegrendszeri, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésben. Ebben az életkorban a legintenzívebb a fejlődés. A gyermek a mozgáson keresztül ismeri meg a testét, környezetét és saját képességeit. Ebből következik tehát, hogy a mozgás nem pusztán fizikai tevékenység, hanem a személyiségfejlődés egyik alappillére.

Fontosnak tartom a fent leírtak fényében, hogy a mozgásfejlesztés ne csupán spontán tevékenység legyen, hanem tudatosan tervezett és irányított folyamat, amely figyelembe veszi a gyermek életkorát, egyéni fejlődési ütemét és aktuális szükségleteit. A mozgásfejlesztés során a kisgyermeknevelő nemcsak a testi fejlődést segíti elő, hanem a gyermek önállóságát, biztonságérzetét és önbizalmát is erősíti.

¹ Podráczky Judit (2012, szerk.): *Szövetségben. Tanulmányok a család és az intézményes nevelés kapcsolatáról*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.p.125-141.

Elengedhetetlennek tartom továbbá a család és a bölcsőde együttműködését a mozgásfejlesztés terén. A szülők tájékoztatása és bevonása hozzájárul ahhoz, hogy a gyermek fejlődése otthon is folyamatosan támogatva legyen. Így tud csak igazán érvényesülni a mozgás prevenciók szerepe is, hiszen a későbbi mozgáskoordinációs és tanulási nehézségek megelőzhetővé válnak általa.

Témaválasztásom célja annak bemutatása, hogyan tehető élményszerűvé a mozgásfejlesztés a bölcsődei mindennapok során. Különösen fontosnak tartom megvizsgálni, miként illeszthető a mese, mint a mozgásfejlesztés eszköze a napi rutinba, és hogyan lehet a báb által bemutatott mozgásos játékokat tudatosan alkalmazni a gyermekek fejlődésének támogatására. A mozgásos tevékenységek során, mint például a mászás, gurulás, labdázás, egyensúlyozás vagy a mondókás mozgásos játékok, nem csupán a motoros képességek fejlődését segítik, hanem hozzájárulnak visszamaradt csecsemőkori reflexek gátlásához is.

Összességében azért választottam a bölcsődei mozgásfejlesztés témát, mert hiszem, hogy a korai életévekben végzett tudatos, játékos és szeretetteljes mozgásfejlesztés meghatározó alapot ad a gyermek egészséges testi-lelki fejlődéséhez, önbizalmának kialakulásához és későbbi iskolai, társas sikereihez.

1.2. A kutatás módszerei

A kutatásom egyik fő módszere a kérdőíves felmérés volt. A kutatást a 0-3 éves korú, intézményes ellátásban részesülő gyermekek szüleinek és kisgyermeknevelőinek körében is végeztem. A mai kor vívmányaihoz igazodva a kérdőíveket „Google Form” formájában, akár mobiltelefonról is volt lehetősége kitölteni mindkét csoportnak egy népszerű közösségi oldal „Kisgyermek(et)nevelők” csoportjában, amely 30703 tagot számlált a közzététel pillanatában, valamint ismerőseim körében is sok szakmabelit és kisgyermekes szülőt kerestem meg a lehetőséggel.

A kisgyermeknevelők körében vizsgáltam a meseolvasás gyakoriságát, a mesekönyv kiválasztásának szempontjait, a mozgásfejlesztő kiadványok használatát, valamint a szakdolgozatom témajaként is szolgáló Vulpi mozgásfejlesztő mesekönyv ismeretét, használatát.

A szülői kérdőívben a gyermekek életkorát, intézményes keretek között eltöltött idejét, az otthoni szabad levegőn eltöltött idő mennyiségét, valamint kedvelt játékformáikat vettem górcső alá, majd a szülők bölcsődei mozgásfejlődéssel kapcsolatban megfogalmazott elvárásait és ennek fényében gyermekük mozgásfejlesztéséért tett erőfeszítéseit, hajlandóságát.

A kutatás másik módszere a foglalkozások során megvalósult résztvevői megfigyelés. A Mezőcsokonyai Mesevár Óvoda és Minibölcsőde két csoportjába járó gyermekek számára írtam egy tevékenységtervezetet, Stephens-Sarlós Erzsébet mozgásfejlesztő mesekönyve alapján. A foglalkozáshoz a könyv illusztrációihoz nagyon hasonló bábót készítettem, amellyel a főszereplő róka képzeletbeli kalandozásai során végzett mozdulatokat, mozgásokat szemléltettem. A tevékenység első szakaszában ismerkedtünk a gyermekekkel, és Vulpi rókával, majd együtt utánoztuk az útja során. Az aktivitás során vizsgáltam a mesélés és a játékos mozgás összekapcsolásának fejlesztő erejét.

2. A bölcsődés korosztály mozgásfejlődése és a Stephens-Sarlós program

Témaválasztásom során találkoztam először a Vulpi: Mozgásfejlesztő mesekönyvvel² és a szerző, Stephens-Sarlós Erzsébet munkásságával. A doktornő egy hiánypótló programot dolgozott ki, amely segítheti a szülők, a védőnők, az orvosok és a gyermekekkel foglalkozó összes pedagógus munkáját.

A Stephen-Sarlós program³ lényege, hogy segítsen a gyermekeknek továbblépni megrekedt egészségi, tanulási, viselkedési és kommunikációs problémáiból. A könyv szerzője nagyon jól ráértett a mai legnagyobb problémákra a kisgyermekek körében, miszerint a visszamaradt reflexeik gátolják őket a fejlődésükben. Sajnálatos módon nagyon sokszor ez nem is derül ki egészen addig, amíg szakember nem látja a gyermeket. Tapasztalatom szerint az orvosok, a védőnők és sokszor még én magam is, mint szülő azzal nyugtatom a lelkeket, mint oly sokan mások is, hogy a gyermek majd kinövi. Még fejlődnie kell, amúgy is mindenki más ütemben fejlődik és ő csak éppen most itt tart, vagyis nincs ezzel semmi probléma. Ám vannak olyan esetek, amikor tényleg nagy szükség lenne orvosi beavatkozásra, nem lehet elbagatellizálni a jeleket.

„Mivel a sokoldalú fejlesztés ma már nem a változó környezethez történő kötelező alkalmazkodástól függ, ezért ezt nekünk fejlesztőknek és köztük természetesen első lépésben a szülőknek kell biztosítani azzal, hogy jól variált, érdekes környezeti feltételeket teremtsünk a fejlődő gyermek számára. A ráhatás, vagyis a fejlesztés tehát rendkívül nagy jelentőségű, mert ez minél sokrétűbb, annál több és változatosabb idegrendszeri kapcsolat alakítható ki a születéskor rendelkezésre álló nagyszámú neuron bekapcsolásával.”⁴

Ez az én olvasatomban, egy bölcsődés korú gyermekre vetítve annyit jelent, hogy szülőként nem tartom arany kalitkában, a házban, hanem kiviszem az udvarra, a parkba és a játszótérre

² Stephens-Sarlós E. (2023): *Vulpi: Mozgásfejlesztő mesekönyv a Stephens-Sarlós-program alapján*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

³ Stephens-Sarlós E. (2022): *A Stephens-Sarlós-program : továbblépés megrekedt egészségi, tanulási, viselkedési és kommunikációs problémákból*. Budapest : Kulcslyuk Kiadó.

⁴ Király T., Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó, p.19.

is. Elmesélem, mit lát és válaszolok a kérdéseire, ezzel segítem a világunk megismerésében, verbális intelligenciájának⁵ növelésében.

„Koszorú gyerekek, boldog gyerekek!” - mondta mindig anyukám, miután behozta az unokáját a kertből, akinek a szája szélén még ott virított a föld. Egyetemi tanulmányaim hatására kezdtem pozitívabban tekinteni erre a bölcsességre.

Ha belegondolunk, a megismerő folyamatok része az észlelés, érzékelés. Egy ilyen kerti kaland során az érzékelés minden fajtája révén információhoz jut a gyermek a környezetéről. Látás útján ismeri meg a formákat, színeket. Akusztikus érzékelését a madárcsicsergés, a víz csobogásának rezonanciája stimulálja. Szaglás segítségével raktározza el emlékezetébe a nedves föld illatát. Taktilis érzékelés segítségével hatalmas mennyiségű új ismeretre tesz szert a gyermek az őt körülvevő tárgyokról, saját védelme érdekében pedig hamar megtanulja a hő- és fájdalomérzékelés mechanizmusát.

A mozgásérzékelés és a propriocepció fejlődése jótékonyan hat a gyermek mozgásfejlődésére, ezáltal is támogatjuk önállósági törekvéseit.⁶ A kanapéra mászás, a konyhaszekrény sokadkori kipakolása, a különböző tárgyak cipelése, de még a lábas fakanállal való ütögetése is hozzájárul a gyermek mozgásfejlődéséhez. Fontos szem előtt tartani, hogy a bölcsődésnek még minden új, meg kell tanulnia, mi mire való. Ezt pedig utánpótlás útján tudja elsajátítani. A fenti gondolat fényében a szülői ráhatás itt lehet akár egy közös homokozás is.

Stephens-Sarlós Erzsébet programja is a mozgás szerepére hívja fel a figyelmet és kínál megoldást egészségi, tanulási, viselkedési, és kommunikációs problémákra, akár otthon is elérhető formában. A szerző nagyon jól végigvezet minket a könyvön. Egy laikus számára is teljesen érthető módon van megfogalmazva, hogyan tudna segíteni a szülő a gyermekeinek és rávilágít az ok-okozati összefüggésekre. A könyv végén található szómagyarázat is ezt a cél szolgálja.

Számomra nagyon szimpatikus mozzanata az írásnak az előszó. Ez figyelmeztetésként szolgál mind a szülők, mind a többi olvasó számára a türelmes, kitartó olvasásra, mert a könyv tényleg

⁵ József I. (2012): *Fejlődépszichológia nevelőknek*. Kaposvár: Dávid Kiadó. p.74.

⁶ Stephens-Sarlós E. (2022): *A Stephens-Sarlós-program: továbblépés megrekedt egészségi, tanulási, viselkedési és kommunikációs problémákból*. Budapest : Kulcslyuk Kiadó.p.105-109.

nagyon sok oldalon keresztül ontja magából az új információkat, ezért érdemes a fejezetek között egy kis pihenőt beiktatni az új ismeretek feldolgozására. Figyelmesen olvasva kitűnhet, hogy gyermekünkre nem is csak egy, hanem esetleg több tünet is jellemző lehet, ebben az esetben nagyobb figyelmet kell szentelnünk a fejlesztésére, a gyakorlatok pontos és szakszerű elvégzésére.

A könyvben a csecsemőkori reflexek szerepéről, a mozgás szerepéről, a szenzomotoros fejlődésről, a primitív reflexek működéséről és annak a szenzoros ingerek feldolgozásával való összefüggéseiről ír Dr. Stephens-Sarlós Erzsébet.

A szerzőnő rengeteg példát hoz az életből és a pályafutása során szerzett tapasztalataiból, amelyek segítségével kézzelfoghatóvá válik a problémák mibenléte. Mi állhat amögött, hogy egy kilencéves kislány bepisil még mindig, vagy 11 évesen a kislány miért nem tud még olvasni és miért a szülei olvassák fel neki a leckét? Mindezekre valószínűleg az idegrendszeri éretlenség a magyarázat.

A könyv első része egy kis történelemleckét tartogat számunkra. Itt megismerkedhetünk a témában releváns eredményekkel szolgáló kutatók és pszichológusok tanulmányainak eredményeivel.

„Az idegrendszer fejlődését elősegítő komplex folyamatok során az ontogenetikailag fiatalabb szintek képesek gátolni az ősbibb régiók működését. Vagyis amennyiben zökkenőmentes a fejlődés, a magasabb szinten működő idegrendszeri képletek gátlás alá helyezik a primitív funkciókat.”⁷ – fogalmaz könyvében a szerző.

Ezt a tételt vizsgálták többen is Hughlings Jackson⁸ után, Andermann (1977)⁹ és Jacyna (2011)¹⁰ is ugyanerre a következtetésre jutott. Később Franz és Gillett¹¹ is erre a

⁷ Stephens-Sarlós E. (2022): *A Stephens-Sarlós-program : továbblépés megrekedt egészségi, tanulási, viselkedési és kommunikációs problémákból*. Budapest : Kulcslyuk Kiadó.p.27.

⁸ Jackson,H.(1884).*Croonian Lectures:On the Evolution and Dissolution of the Nervous System*.The Lancet,123(3161),555-558.

[http://doi.org/10.1016/s0140-6736\(02\)22511-8](http://doi.org/10.1016/s0140-6736(02)22511-8)

⁹ Andermann,A.A. (1997). *Hughlings Jacksons deductive science of the nervous system: A product of his thought collective and formative years*. Neurology, 48 (2), 471-481. doi:10.1212/wnl.48.2.471

¹⁰ Jacyna,L.s.(2011).*Process and progress:John Hughlings Jacksons philosophy of science*.Brain,134(10),3121-3126.doi:10.1093/brain/awr236

¹¹ Franz,E.A. és Gillett,G.(2011). *John Hughlings Jacksons evolutionary neurology: a unifying framework for cognitive neuroscience*. Brain,134(10),3114-3120.doi:10.1093/brain/awr218

megállapításra jutott. Kibővítve annyival az állítást, hogy a csecsemőkorai reflexek gátlásának hiánya a központi idegrendszer koordinált működését akadályozza, ezáltal itt funkciózavar keletkezik.

A szerző felhívja a figyelmet Mats Niklasson 2012-ben publikált tanulmányának¹² eredményére is, amelyben arra a megállapításra jutott, hogy „amennyiben a gyermekek olyan fejlesztésben vesznek részt, amely tartalmazza a primitív reflexek gátlását, integrálását, a vestibuláris rendszer ingerlését, érlelését, szenzomotoros fejlesztést (auditív, taktilis fejlesztést), finommotorikus fejlesztést, nagymotoros fejlesztést és játékos gyakorlatokat, úgy az érintett gyermekek szignifikánsan jobb eredményt érnek el az olvasás-, írás- és matematikatanulás során, mint a kontrollcsoport tagjai.”

Ezen vizsgálati eredményekből is kitűnik a mozgás fontossága. Mindennek ez az alapja és egyáltalán nem elhanyagolható, hogy a gyermek milyen mozgásformákat végez.

Baur 1987¹³-ben alkotta meg a szenzibilis fázis fogalmát, amely szerint minden olyan életkori periódust, amelyben a szervezet-környezet kölcsönhatásában létrejövő magatartásminták igen gyorsan elsajátítódnak, és amelyben a szervezet igen érzékeny meghatározott ingerekre.

Ezen tanulmányok fényében újfent bebizonyosodott tehát, hogy egyáltalán nem elhanyagolható tényező a mozgás a gyermekek életében és a mozgásformák elsajátításának ideje¹⁴ is döntő szerepet kap a fejlődés során. Mivel a szenzibilis fázisok időben korlátozottak, így jól detektálható a fejlődés mértéke a genetikai meghatározottság figyelembevételével.

Sok szülő nem is gondolná, hogy olyan apróságnak tűnő dolog, mint a kúszás kimaradása is milyen későbbi problémákat okozhat a gyermeke életében. A tünet típusa függ attól, hogy milyen reflex maradt meg, mely más reflexekkel kombinálódik, illetve befolyásolhatja a 2 agyfélteke eltérő érettségi foka is. Szülőként, különösen kisgyermeknevelőként ez a

¹² Niklasson, M. (2012). *Could Motor Development Be an Emergent Property of Vestibular Stimulation and Primary Reflex Inhibition? A Tentative Approach to Sensorimotor Therapy*. In: Shittiprapaporn, W. (szerk.) *Learning Disabilities*. InTech, Rijeka. 241-274. doi:10.5772/31726

¹³ Baur, J. (1987): *Über die Bedeutung „Sensibiler Phasen“ für das Kinder- und Jugendtraining*. Leistungssport. 4. pp. 9-14.

¹⁴ Király T., Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó, p.32-41.

https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasfejlodes_5538f4c1056cc.pdf (2025.10.13.)

legfontosabb feladatunk a gyermekek nevelése és gondozása mellett, észrevenni, ha a gyermek a figyelemzavar tüneteit produkálja, vagy logopédiai problémája van, esetleg megkésett beszédfejlődése.¹⁵

Kiemelnék néhány ilyen reflexet, amely számomra meglepetést okozott.

Az első ilyen a Moro-reflex. Ha a Moro-reflex a 4- 6. hónap után is kiváltható, úgy hosszútávú problémaként felmerülhetnek pszichés tünetek is a gyermeknél, mint a szorongás, aggódás, érzelmi hullámzások, a gyermek nehezen alkalmazkodik a változásokhoz, nem szereti, ha a megszokottól eltérően követik egymást az események. Gyakori a döntésképtelenség, az alacsony önértékelés, illetve a hiperaktivitás és az erős fáradtságérzés váltakozása. Az integrálatlan Moro-reflex leggyakoribb hosszútávú hatásai például emésztési zavarok is lehetnek, olvasási, írási nehézségek. Úgy gondolom mindezekből a kórképekből senki, akár egy szakképzett kisgyermeknevelő vagy egy olvasottabb szülő sem gondol arra, hogy a gyermek problémáit a fennmaradt Moro-reflex okozza. Pontosan ez az, amiért fontosnak tartanám minden szülő nagyon pontosan képben legyen azzal, a gyermekének mely életkorban milyen mozgásokat kell tudnia produkálni.¹⁶

Például a Galant-reflex vagy csípő ágyéki reflex fennmaradása esetén hosszú távú következményként a gerincferdülés és a székletvisszatartási gondok, a rossz testtartás a rossz mozgáskoordináció és az ágybavizelés is teljesen jól nyomon követhető a könyvben foglaltak alapján.

Voelcker-Rehage¹⁷ és munkatársainak kutatási eredményei megerősítik azt a hipotézist, miszerint a fizikai aktivitás a motoros képességek mellett a kognitív funkciókat is pozitív irányban befolyásolja. Vizsgálatuk eredményeként kijelenthető, az agyban zajló folyamatok rendszeres testmozgás által befolyásolhatóak, a megfelelő agyi struktúrák modulálása mellett.

¹⁵ Mozgásfejlődés és a beszéd. In: Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat honlapja. Letöltés dátuma: 2025.10.28. forrás: <https://fpsz.hu/mozgasfejlodes-es-a-beszed/>

¹⁶ Farkosi I. (2021): *Mozgásfejlődés*. 4. bőv. kiadás. Budapest. Flaccus.150.p.

¹⁷ Voelcker-Rehage,C.,Niemann,C.,Hübner,L.,Godde,B. és Winneke,A.H.(2016).*Benefits of physical activity and fitness for lifelong cognitive and motor development-brain and behavior*.Sport and Exercise Psychology Research,43-73.

<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-803634-1.00003-0>

Stephens-Sarlós Erzsébet szépen összefoglalta egy táblázatban az életkornak megfelelő ajánlott napi gyakorlatok számát, valamint a gyakorlatok jellegét. Számomra leendő kisgyermeknevelőként a 3 éves korig tartó periódus érdekes. Számukra napi 2-4 gyakorlatot javasol a szerzőnő. A gyakorlatok jellege passzív, hiszen a gyermekek egyedül még nem tudnák elvégezni a könyvben leírtakat, ezért szülői vagy kisgyermeknevelői segítségre szorulnak.

„A spontán mozgások önmagukban nem tudják betölteni a különböző motoros képességek fejlődését elősegítő katalizátori szerepet. Szükséges tudatosan megteremteni olyan „fejlesztési szituációkat”, amelyek elősegítik a kisgyermek motoros tanulását, előtérbe helyezve azokat a motoros képességeket, amelyek ebben a korban hatékonyan fejleszthetők.”¹⁸

Külön kiemelő, hogy a szerző arra a kérdésre, hogy egy-egy gyakorlatot meddig kell végezni, összeállított egy ellenőrző tesztet, amit a gyakorlatok és tréningek leírása után mutat be. Ezzel lehet ellenőrizni az elvégzett gyakorlatok hatékonyságát és a fennálló primitív reflexek integrálódásának mértékét.

Fontos szem előtt tartani azonban, hogy ezeket a gyakorlatokat a legnagyobb körültekintéssel kell végrehajtani. Kiemelő a könyvben található felsorolás, miszerint idegrendszeri betegség, mint epilepszia, sőt operáció utáni állapotok, gerinc- és agyműtét után csak szakorvosi javaslatra lehet ezeket a tréningeket folytatni.

A könyvben található gyakorlatok gazdagon illusztráltak. Részletesen van ismertetve a végrehajtás menete, a táblázatokban fel van tüntetve az ismétlésszám korcsoportra lebontva, jelölésre került, mely reflexek esetén hasznosak. A könyv a következő fejezetben nagyon részletesen kitér arra, hogy az autizmus spektrumzavar és az Asperger-szindróma miben hasonlít, miben különbözik, hogyan lehet őket megkülönböztetni. A diszlexia és diszgráfia¹⁹ is kezelhető ennek a programnak a végrehajtásával. A gyakorlatok rendkívüli egyszerűek, ám

¹⁸ Simon I.Á. (2021): *1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana*. Sopron:Soproni Egyetem Kiadó.p.17-18.

¹⁹ Tréning a diszgráfia ellen. Letöltés dátuma: 2025.10.27. forrás: <https://www.drscarlos.com/dysgraphia-exercises>

pontos végrehajtást igényelnek. Az idős embereknek nem javasolt feladatoknál, alternatív gyakorlati lehetőségeket ajánl fel a szerző.

A hangsúly mindenképpen a rendszerességen van, hiszen a korai életkorban a leginkább alakítható a gyermekek idegrendszere és alkalmazkodó képességük hatalmas, a kései életszakaszban pedig a demencia elleni prevenció részeként szolgál.

A szerzőnő egy nagyon jó összefoglalást²⁰ állított össze arra vonatkozólag, mely ismérvek alapján feltételezhető egy gyermeknél a lemaradás, ami már szakorvosi segítséget igényel. Az ilyen esetekben mihamarabb neurológushoz szükséges fordulni, hogy a neurotop terápiát minél előbb megkezdhessék. Akár már fél éves kortól is lehetőség van rá, ezzel pedig nagymértékű javulás érhető el, vagy a már kialakult tünetek meg is szűnhetnek. A terápia hossza a tünetek súlyosságának függvényében néhány hónap és egy-másfél évnyi időtartam közé esik.

„A javítás, esetleg a teljes tünetmentessé tétel nyilvánvalóan addig történhet meg, amíg az idegrendszer hajlékonysága (plaszticitása) elégséges ahhoz, hogy a kimaradt mozgások utólagos gyakorlásának agyműködést serkentő hatásával a hiányos agyi szerveződéseket pótolja az idegrendszer.”²¹

Pontosan ezért nélkülözhetetlen a tudatos, felkészült kisgyermeknevelő, később óvodapedagógus jelenléte a bölcsődés gyermekek életében. Egy ilyen helyzetben az időtényező döntő fontosságú.

Mindenképpen megemlítendő Prof. Dr. Katona Ferenc idegsebész, akinek munkássága ezen a területen kiemelkedő. 1975-ben indította el Fejlődésneurológiai kórházi osztályát, amely azóta is az általa kidolgozott diagnosztikus és terápiás elvek szerint működik. Jelenleg az osztály vezetője Prof. Dr. Berényi Marianne gyermekgyógyász, gyermekneurológus, rehabilitációs szakorvos. Munkásságuk²² reményre ad okot.

²⁰ Stephens-Sarlós E. (2022): *A Stephens-Sarlós-program : továbblépés megrekedt egészségi, tanulási, viselkedési és kommunikációs problémákból*. Budapest : Kulcslyuk Kiadó.p.123.

²¹ Király T.,Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó.p.19.

²² Berényi M. - Katona F. (2015) : *Korai idegrendszeri károsodások: korai diagnosztika, prognózis és terápia*. Gyermeknevelés, 3. évf. 2. sz. p.93-103.

A könyv vége felé közeledve fejlesztő feladatokat találunk, mint például: a buborékfújás, szájharmonikázás, furulyázás, só-liszt gyurmázás. Mindezt YouTube linkekkel és részletes leírással együtt kapjuk meg. Minden érzékszerve kiterjedő fejlesztést kaphatunk, ha a programot követjük.

„A csecsemő- és kisgyermekkor az alapvető mozgásformák kialakulásának és fejlődésének időszaka. A kisgyermek mozgásigénye rendkívül nagy, számukra örömforrás a mozgás.”²³ Mindezek figyelembevételével és a szerző ajánlásait betartva már csak a szülők és kisgyermeknevelők tudatosságára és kreativitására van bízva, mennyi időt töltenek mozgásfejlesztéssel, amely mindannyiuk számára sikerélmény lehet.

Dr. Stephens-Sarlós Erzsébet könyve egyedülálló a maga nemében. A mű a felsorakoztatott ismereteket képes olvasmányos, közérthető formába foglalni. A szerző figyelme pedig mindenre kiterjed. Engem leginkább a sok ábra, képmagyarázat, szómagyarázat és a praktikus tanácsok győztek meg. Mindenképpen ajánlott szerintem legalább egyszer elolvasni minden szülőnek és kisgyermeknevelőnek is.

3. Mozdásfejlesztés mesék által

A mozgás fontossága tehát bizonyított éppúgy, mint a mesék fejlesztő hatása²⁴ a kisgyermek fejlődésében. Többen is felismerték ezek fúziójában rejlő potenciált, mint J. Kovács Judit drámapedagógus, a Kerekítő könyvcsalád és foglalkozáshálózat²⁵ gazdája, majd próbálták beépíteni ebbe a szenzitív időszakba, amely esetünkben 3 éves korig tart, vagyis a bölcsődés korra. A legjobb módszer arra, hogy a gyermekeket bevonjuk bármilyen nemű mozgástevékenységbe, ha felkeltjük a figyelmüket, számukra érdekes, színes és illusztrált könyvekkel vagy bábokkal.

3.1. Mészöly Ágnes: Mesetorna: mesés tartásjavító gyakorlatok

²³ 15/1998. (IV. 30.) NM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézmények, valamint személyek szakmai feladatairól és működésük feltételeiről. Letöltés dátuma:2025.10.30. forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99800015.nm#ljb0ida6e5>

²⁴ Nagy J. (2016): *Fejlesztés mesékkal: Az anyanyelv, a gondolkodás fejlődésének segítése mesékkal 4-8 éves korban*. Szeged. Mozaik Kiadó.

²⁵ Kerekítő foglalkozások. Letöltés dátuma: 2025.10.30. forrás: www.kerekito.hu

A témában íródott hasonló könyv Mészöly Ágnes Mesetorna²⁶ című műve, mesés tartásjavító gyakorlatok alcímmel. A szerző Regös Ágota gyógytornással együttműködve kép készítette el ezt a könyvet. Tanítóként, fejlesztő pedagógusként és konduktorként is tevékenykedik a szerző. Tapasztalatai alapján a gyermekek fejlődése eltér az elvárttól, ezért alkotta meg ezt a könyvet.

A gazdagon illusztrált könyvvel próbálja meg áthidalni a fejlődési lemaradások okozta hátrányt. Az ő megfigyelései szerint is a mozgásszegény életmód egyre fiatalabb korban jelentkezik. Olyan mozgásszervi elváltozások figyelhetőek meg a gyermekeknél, amelyek könnyen megelőzhetőek vagy orvosolhatóak lennének. Kivéve, ha erre nem fordítanak kellő figyelmet, mert akkor később negatív hatással lehet hosszútávon a gyermek életére vagy felnőtt életére. Pozitívuma az egész prevenciós programnak megfigyelhető rövid időn belül is, egyre több szülő fordít kiemelt figyelmet a gyermekek fejlődésére, a képernyő idő visszaszorítására és a szabadban eltöltött aktív időre, hiszen azok a mozgásformák, amiket korábban a gyermekek futkározással, fáramászással sajátítottak el észrevétlenül mára már a fejlesztő órák szerves részét kell képeznie.

A könyv hét történetet tartalmaz, amelyek során különböző gyakorlatokat végeznek el a mese történetén belül a szereplők. A gyakorlatok során előre fel van tüntetve az eszköz szükséglet is és a gyakorlatok típusa is a mesekönyvben bele van építve a mesébe. Színesen illusztrált mivolta és versikékkal fűszerezett lapjai vonzzák a kisebbek figyelmét. Melyik gyerek ne szeretne egy fülbemászó dallamot, mondókát? Ebben a könyvben ezt mind megtalálhatjuk. Fontos, hogy a szülő vagy a kisgyermeknevelő a mesét előre elolvassa, a napjába megfelelő időpontban építse be és pontosan felkészüljön a gyakorlathoz szükséges eszközökkel, amelyek nem különösebb dolgot igényelnek, mint kis labdákat, apró kavicsokat, a ház körül megtalálható dolgokat, mint zsámoly vagy kis szék. A gyakorlatokat egy relaxációs mese zárja, amely segít ellazítani és a befelé figyelésre ösztönzi a gyermeket. Ebben az ingergazdag környezetben elengedhetetlen az elmélyült elcsendesedés.

3.2. Stephens-Sarlós Erzsébet: Vulpi- Mozgásfejlesztő mesekönyv

²⁶ Mészöly Á. (2023): *Mesetorna: mesés tartásjavító gyakorlatok*. Budapest: Móra.

Kifejezetten mozgásfejlesztő mesekönyv eddig a piacon még nem volt megtalálható. Az első között van ebben a témában Stephens-Sarlós Erzsébet: *Vulpi* című mesekönyve²⁷. A primitív reflexeket gátló gyakorlatok a szerzőnő által megalkotott program alapján a 3-8 éves gyermekeket célozza. A mesekönyv egy kis rókaról szól, aki felfedezi az őt körülvevő erdőt. A mese során 15 különböző gyakorlat kerül bemutatásra a mese főhőse, Vulpi által. Ahogy a mese főhőse barangol erdőben, bokrokon átbukfencezik, hengeredik, nyújtózkodik. Mindezt bemutathatja a kisgyermeknevelő a gyermekeknek is a csoportban vagy a szülők a kisgyermekeknek otthon. A gyakorlatok gazdagon illusztráltak a szülőtől vagy kisgyermeknevelők mindenképpen előzetes felkészülést igénye a gyakorlatok elsajátítása, hogy a gyermekek körében már a mesére és a helyes mozdulatok bemutatására tudjon koncentrálni. Könnyen elvégezhetőek a program elemei, ezért úgy gondolom, a bölcsődés korosztály számára megfelelőképpen adaptálhatónak.

Ebben segítségükre van Stephens-Sarlós Erzsébet. A honlapján²⁸ megtalálható blogbejegyzések segítenek a probléma megértésében és kezelésében, a videóbejegyzések pedig a mesekönyv elemeinek elsajátításában nyújtanak mankót.

4. A bábművészet, mint terápia

A bábművészet olyan ősi eredetű, hogy származási helyét a mai napig nem sikerült felderíteni. A kutatók Keleten és Nyugaton is találtak bábjátékra utaló írásokat, tárgyakat, amely bizonyítja, hogy már évezredekkel ezelőtt is jelent volt a világban.²⁹

Kína különösen ismert magas szintű, gazdag technikájú bábművészetéről. A színmű már a Szung-korban (i.sz. 960-1279) megjelent³⁰. Ebben a korszakban már többféle bábtechnikát használtak: zsinóros báb, pálcákkal mozgatott bábok, pu tai hszi-zsákos bábozás, vízi bábjáték, amelyeket főként ünnepek alkalmával elevenítettek meg, örömük kifejezésére.

²⁷ Stephens-Sarlós E. (2023): *Vulpi: Mozgásfejlesztő mesekönyv a Stephens-Sarlós-program alapján*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

²⁸ Dr. Stephens-Sarlós Erzsébet blogja. Letöltés dátuma: 2025.10.14. forrás: <https://www.drscarlos.com/>

²⁹ Domány M. (2001): *A bábjáték varázsa*. Zenta: Thurzó Lajos Közművelődési Központ.

³⁰ Balogh G. (2015): *Fejezetek a bábjáték történetéből*. Budapest: Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet.

A bábozás terápiás és nevelő hatása napjainkban is pontosan olyan hatékony, mint elődeink idejében, csak már célzottabban tudják alkalmazni a szakemberek a gyermekek és felnőttek körében is. Erre építve a szegedi Kövér Béla Bábszínház 2024.01.22-én este a Hány éves a kapitány? elnevezésű programsorozat keretében mutatta be társulatuk előadását A Szemüveges Szirén címmel. A bábszínpadra adaptált mese Dunajcsik Mátyás tollából származik³¹. A bábszínház célja szociálisan érzékenyítő előadások létrehozása, minél szélesebb nézőközönséggel való megismertetése. A darab különlegessége, hogy a végén Mezey Eszter gyászfeldolgozás módszer specialistával Kiss Ágnes bábterapeuta, szociális munkás beszélget a darabra reflektálva.

Az elmúlás mind a mai napig tabu témának számít, éppen annyira, mint a gyermekek bölcsődébe kerülése során érzett szeparációs szorongás, vagy bárminemű fejlődésbeli lemaradás napvilágra kerülése. Könnyebb homokba dugni a fejünket, mint beszélni róla, pedig a megoldás valójában egyszerű: a bábterápia. Mindkét esetben a szomorú valósággal való megküzdést teszi könnyebbé, feldolgozhatóbbá. A gyermekek bábokon keresztül, játékkal kommunikálják a gondolataikat, vágyaikat. Fény derül a résztvevők valódi érzéseire és legmélyebb félelmeikre is, ezáltal könnyebb feloldani az adott szituációt, megoldási javaslattal előállni.

A bábozás jelentőségét, elismertségét mi sem bizonyítja jobban, minthogy világnapja is van: március 21-én. A Nemzetközi Bábművész Szövetség (UNIMA) kezdeményezésére 2003 óta, ezen a napon ünnepeljük a Bábszínházi világnapot. Az esemény célja a figyelem felhívása a bábművészet intézményeire, társulataira, és a műfaj megismertetése a szélesebb közönséggel. Közös ünnepe ez a bábozás sokszínűségének és az általa elérhető képességkibontakoztatás sikereinek.

Március 21. a bölcsődékben is jeles napként³² van számontartva, amikor kiemelt figyelmet kap a különböző bábfajták megismerése, életkornak megfelelően. A csecsemő csoportban plüssállat, a típegőknek ujjbáb, amíg nagycsoportban már kesztyűbábokkal bemutatott rövid mese javasolt.

³¹ Dunajcsik M. (2018): *A Szenüveges Szirén*. Budapest: Kolibri Kiadó.

³² Csóka É. (2019): *Jeles napok a bölcsődében: Korosztályra szabott ötletek jeles és ünnepnapokra-kisgyermeknevelők számára*. Budapest: Neteducatio.

5. A bábokkal kísért játék fejlesztő hatása

A játék „a gyermekkor legfontosabb tevékenysége, amely segít a világ megismerésében és befogadásában, elősegíti a testi, az értelmi, az érzelmi és a szociális fejlődését.”³³ Ehhez persze szükség van a szülők és a kisgyermeknevelő aktívan támogató hozzájárulására is.

„A bábozást azonban úgy tekintem, mint a kreativitást serkentő játékot, aminek néhány perces öröme a mindennapok folyamán meghitt közös élményt, ritmusváltást, kikapcsolódást és komplex élményt jelent a gyermekek számára.”³⁴ A szerző ezen gondolatával teljes mértékben egyetértek és támogatom, hogy intézményes keretes között is ebben a szellemben valósuljon meg a bábjáték alkalmazása. A bölcsődés gyermekeknek nagycsoportban már ajánlott³⁵ az ujj-, valamint a kesztyűbábok használata. Ezek az eszközök mindennemű tevékenységbe könnyedén beilleszthetőek. Úgy gondolom, a bábozás a gyermekek fejlődésének minden aspektusában pozitívan hat, használatának pedig csak a képzelet szabhat határt. Felhasználásának lehetséges formáit tekintem át most.

Kognitív szinten a bábozás komplex ingereket kínál. Vizuális stimulusként működik a figura mozgása, színei és formái. Lehetőség szerint élénk, elkülöníthető színekkel, nem csupán árnyalatokkal dolgozva a színek tanulását nagyban megkönnyíthetjük. A gyermekek auditív érzékelésére hat a kisgyermeknevelő mesélés során hallott hangja, hangszíne, és hanglejtése, valamint az éneklés során a mondókák, dalok, tapsoltatók³⁶ ritmusa. Gondoljunk csak a Hinta, palinta kezdetű népi énekekre. A „hin-ta,pa-lin-ta” lüktetése³⁷ magában hordozza a mozgásra való késztetést. Ennek bábbal történő megvalósítása lehet: a gyermekek babát, plüsst, vagy

³³ Nyitrai Á., Korintus M.(2017): *Játék az első években*. EFOP -3.1.1-14-2015-00001
Kisgyermekkori nevelés támogatása c. projekt. Letöltés dátuma: 2025.10.28. forrás: <https://macske.hu/wp-content/uploads/2020/06/macske.hu-modszertani-segedanyagok-jatek-az-első-eletevekben.pdf>

³⁴ Bozsó L. (2003): *Fakanálbábok*. Eger: Agria-Humán Kft.p.13.

³⁵ Módszertani levél: Játék a bölcsődében. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: <https://magyarbolcsodek.hu/hu/szakmai-anyagok/modszertani-kiadvanyok/>

³⁶ Forrai K. (2016) : *Ének a bölcsődében*. Budapest: Móra Music. p.61.

³⁷ Forrai K. (2016) : *Ének a bölcsődében*. Budapest: Móra Music. p.16.

bábot ringatnak csecsemőként karjukban az ének alatt. Az ilyen jellegű mozgásos élmény fejleszti az érzékelés-észlelés integrációját is.

Az ok-okozati összefüggések megismerését is erősíthetjük megfelelő tevékenység választásával. Az „Erdő szélén házikó”³⁸ kezdetű mondóka egy egyszerű történetet vázol fel, amelyben a vadász elől menekülő nyuszi végül a nagyapó házában lel menedékre. Szerintem ezt könnyedén el lehet bábozni, akár egy plüssállat alkalmazásával is. Búvóhelyként funkcionálhat a gyermekek két kezéből alkotott háztető is, sőt a csoportszobában kereshetnek olyan helyeket is, ahova a nyuszi el tud még bújni. Az ilyen problémamegoldó helyzetek elősegítik a gondolkodási folyamatok, és a logikai kapcsolatok fejlődését.

A bábozás lehetőséget ad továbbá a közös élmény megélésére, és a társas szabályok elsajátítására, például csendben, figyelemmel fordulok az előadó felé, így hallható az előadás és ezzel egyben köszönetet is fejezünk ki felkészülése iránt. Ennek gyakorlásával érhető el fejlődés szociális téren. Az én-mesék során a gyermekek bábon keresztül könnyebben interakcióba léphetnek egymással, megfigyelik és utánozzák egymás, és a kisgyermeknevelő tevékenységét, viselkedését adott szituációban, ami szociális konstruktivista álláspont³⁹ szerint pozitívan hat a gyermekre azáltal, hogy ösztönzi a társa magasabb szintű képességeinek elsajátítására, interorizációjára⁴⁰.

Bábok alkalmazása révén csökkenthető a szeparációs szorongás kiváltotta érzelmi reakció, leküzdhetőek a félelmek⁴¹, valamint megkönnyítheti a beszoktatást. Az ölbéli játékok közben történő ujjbáb használata lehetőséget teremt a gyermek számára érzelmei kivetítésére, erősítheti a kisgyermeknevelővel való kötődést. A gyermek érzelmei megfogalmazására és feldolgozására egyedül nem képes, ezért ezt a képességet tanulás útján kell elsajátítania. Az ilyen jellegű érzelmi fejlesztés⁴² szintén példamutatással valósulhat csak meg. A

³⁸ Erdő szélén házikó mondóka. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: <https://mondokak.hu/erdo-szelen-haziko/>

³⁹ Balázs István (2011, szerk.): *A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások*. Biztos Kezdet Kötetek II. Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. p.51.

⁴⁰ József I. (2012): *Fejlődépszichológia nevelőknek*. Kaposvár: Dávid Kiadó. p.49-50.

⁴¹ Cohen, L. J. (2015): *Játékos nevelés*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó Kft..p.82-84.

⁴² Kádár A. (2012): *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

kisgyermeknevelőnek is nevéen kell neveznie az érzelmeit, beszélni róluk, így a rá bízott gyermekekre is hasonló mentalitás lesz jellemző.

A beszédértés és a kommunikáció fejlődését a bábhoz kapcsolódó dialógusok, ismétlődő kifejezések serkentik. A választékos szóhasználat bővíti a gyermekek szókincsét, fejleszti az artikulációját. A nyelvelsajátítás alapvető mechanizmusa az utánzás, amelyet ritmikus, játékos énekek dalolásával lehet legjobban elősegíteni.

„Magyarországig az egész földkerekségen mindenütt megtaláljuk még a 19. század végén is azokat a játékos mozdulatokat, érintéseket – dögönyözőket, csiklandozókat, höcögtetőket, lovagoltatókat –, melyeket a gyerekekkel játszó felnőttek mondókákkal, dúdolókkal kísértek, ezzel egyben az anyanyelv rejtelseibe is bevezetve (az anyanyelv ritmusaiba, dallamába is bevezetve) a még beszélni sem tudó kicsiket is.”- fogalmaz Vekerdy Tamás⁴³ a dajkanyelv használatának fontosságára utalva.

Mozgásfejlődési szempontból tekintve a báb kézbe vétele, mozgatása és a vele való interakció fejleszti a szem-kéz koordinációt, valamint a finommotorikus képességeket. Ezen készségek fontos alapjai a későbbi íráshoz szükséges mozgásoknak és manipulációs tevékenységeknek. A nagymozgások tekintetében, megfigyeléseim szerint az énekszóval kísért játékokba nagyobb lelkesedéssel kapcsolódnak be a gyermekek.

„A gyermekekben élő természetes mozgásvágyat kell kihasználni, és a mozgásukat tudatossá, rendezetté tenni, hogy a gyermek testi-lelki fejlődését elősegítsük.”⁴⁴- írja Dr. Krizsaneczné Németh Edit a könyvében. Úgy gondolom, negyvenhat év távlatából is teljességgel megállja a helyét ez az állítás. A gyermek számára öröm a mozgás, a magasan képzett kisgyermeknevelők feladata pedig megtalálni azt a módot, mozgásformát, amely a bölcsődei csoport tagjai számára indirekt módon⁴⁵ leginkább elősegíti a fejlődést.

Összességében a bábozás a bölcsődés korosztály számára komplex fejlesztési lehetőséget biztosító pedagógiai módszer, amely játékos formában támogatja az érzelmi biztonság

⁴³ Vekerdy T. (2001): *Gyerekek, óvodák iskolák*. Kaposvár: Saxum Bt. p. 41.

⁴⁴ Dr. Krizsaneczné Németh E.(1979): *Játékos gyermektorna*, Budapest: Sport Kiadó.p.4.

⁴⁵ Módszertani levél: Játék a bölcsődében. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: <https://magyarbolcsodek.hu/hu/szakmai-anyagok/modszertani-kiadvanyok/>

kialakítását, a kommunikáció fejlődését, a kognitív és motoros készségek érését, valamint a társas kapcsolatok gazdagodását. A bábjáték beépítése a bölcsődei nevelési gyakorlatba ezért is bír kiemelt szakmai jelentőséggel.

5.1. A bábok fajtái

Ujjbáb: egy-egy ujra húzható apró báb, amely ideális egyszerű, rövid történetekhez. Jellemzően állatfigurákat elevenítenek meg vele.

Kesztyűsbáb: a bábozó személy a kezére húzva, ujjjaival mozgatja a báb fejét és karjait. Az alsó mozgatású bábjáték igen elterjedt formája, mert mozgékony játéokra alkalmas és könnyen elkészíthető akár házilag is.

Fakanálbáb: Az alapot egy fakanál adja, amelynek nyelével mozgásba hozható a báb. A figura mozgása kifejező és látványos lesz, ha a füleket, végtagokat és az állatok farkát lazábban rögzítjük, így meg tudják lendülni.⁴⁶

Pálcás báb: Az alsó mozgatású bábok közé tartozik. Három pálcá szükséges a figura életre keltéséhez, egy fejpálca és két kézpálca. Báját a finom mozgások adják: a fej előre-hátra, valamint oldalirányban is képes mozogni.

Marionett: a felső mozgatású bábok közé tartozik. A bábszínész a színpad felett állva egy fakeresztet kezében tartva irányítja az arra zsinórokon felfüggesztett bábót.

Maszkos játék: a bábszínész játékában a mozgásművészete hangsúlyozódik ki, mert arcát álarc takarja.

Bunraku⁴⁷: a hátsó mozgatású bábok közé tartozik. A bábok az embernagyságú méretet is elérhetik, mozgatásukhoz több ember szükséges.

Feketeszínház: a bábozók fekete ruhában mozgatják a botra szerelt figuráikat egy fénysíkba tartva, így ők nem látszanak, csak a bábok, azt a látszatot keltve, hogy tényleg önálló életre keltek.

Árnyjáték⁴⁸: a színész a bábót egy kifeszített vászon mögött, egy fényforrás előtt mutogatja a sötét teremben, így annak csak az árnyéka jelenik meg a vásznon a nézők előtt.

⁴⁶ Bozsó L. (2003): *Fakanálbábok*. Eger: Agria-Humán Kft.

⁴⁷ Lellei P. (2014): *Bábkészítés*. Budapest: ESZME.p.164.

⁴⁸ Domány M. (2001): *A bábjáték varázsa*. Zenta: Thurzó Lajos Közművelődési Központ.p.18.

A bölcsődés korosztály számára a bábok⁴⁹ és a játékmódok megválasztása során mindig nagyon körültekintően kell eljárni. Elsősorban a nyugodt, biztonságos környezet fenntartására törekedjünk. A paravános játékmód emiatt sem alkalmas, hiszen nem láthatóak a gyermekek. A marionett színpad bármennyire is felkelti a kíváncsiságot, annak kielégítlensége frusztrációt okozhat. A feketeszínház és az árnyjáték is félelmetesnek tud hatni egy kisdéd számára.

Véleményem szerint a nyílt színpadi előadások és az asztali bábjáték lehet megfelelő a bölcsődés korosztály számára. Az ujjbáb, kesztyűsbáb és a fakanálbáb is képes fenntartani az érdeklődést, valamint a pálcás bábok egyik egyszerűbb formája, a hurkapálcára ragasztott kartonpapír figura.

⁴⁹ Bábtipusok. Letöltés dátuma: 2025.10.30. forrás: <https://budapestbabszinhaz.hu/babtipusok>

6. A báb tervezése

A báb elkészítéséhez a mesekönyv adta az alapot, továbbá a technikai részhez Lellei Pál: *Bábkészítés* című könyvét⁵⁰ használtam fel, hogy az interneten talált Vulpira legjobban hasonlító szövet róka szabásmintájából⁵¹ a bölcsődei foglalkozáshoz szükséges mozgatható bábót meg tudjam varrni. Fontos volt számomra, hogy a gyermekek is kézbe tudják majd venni, így a gyermekjátékok biztonságáról szóló 38/2011. (X. 5.) NGM rendelet⁵² szempontjait figyelembe véve készült el a róka. A hosszú zsinórok és az apró leváló elemek fulladásveszélyt hordoznak, emiatt választottam a filccel rajzolt szemeket a gomb helyett, és a varrást a ragasztással szemben.

A mese szövegéhez leghűbb dramaturgiai feldolgozás érdekében elvettem a botos-kesztyűs báb⁵³ megvalósításának ötletét. Célom egy olyan eszköz létrehozása volt, amely képes önállóan, stabilan tartani egy-egy pozíciót, miközben én bábként használom. Vulpi a mese során nyújtózkodik és bukfencel is, ezért ez némi kihívást jelentett.

A bunraku, vagyis a hátulról-benyúlós báb túlságosan merevnek tűnt számomra, a tarkóbotos megoldás viszont a róka nagymozgásos tevékenységéhez jobban illik, hiszen sokkal jobban le tudja követni a mozgásokat, ám a több kiálló tartóbot miatt nem tudták volna a gyermekek kézbe venni, játszani vele. Végül mégis egy hátsó mozgatású figura megalkotásában gondolkodtam a vizuális élmény maximalizálása érdekében. Így esett a választásom a fakanál és a műanyag belső váz fúziójára. A belső merevítőket puha vattaszerű anyag veszi körül, így alig érezhetőek kézbevételeknél.

⁵⁰ Lellei P. (2014): *Bábkészítés*. Budapest: ESZME.

⁵¹ Pequeños regalos: Zorro de tela bábleírás. Letöltés dátuma: 2025.10.12. forrás: <https://modatodoesposible.blogspot.com/2020/11/pequenos-regalos-zorro-de-tela.html>

⁵² 38/2011. (X. 5.) NGM rendelet a gyermekjátékok biztonságáról . Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100038.ngm>

⁵³ Haines K.,Harvey G.(2000): *Bábkészítés a kesztyűbábtól a pálcabábig*. Kaposvár: Holló és Társa

6.1. A textilróka elkészítésének menete

1. Anyagok és előkészület

- Kivágtam a piros, fehér és fekete textilcsíkokat (pamut anyagból) a mellékelt minták alapján – a blog ajánlása szerint az A4-es méretben történő nyomtatással elérhető minták használhatók megfelelően.
- Felhasználhatóak különböző textiltípusok (egyenesen vágott, rugalmas vagy plüss), a kötött anyag adna lágyabb érzetet, de én a könnyebb varrás érdekében pamutot választottam.
- Szükségem lett volna néhány gombra a szemeknek, ezen kívül akár fotolumineszcens festék is használható dekoráláshoz, ám egyik opció sem volt kellően biztonságos egy bölcsődéskorú gyermek számára, ezért a textilfilc mellett döntöttem.
- Töltőanyagként kitömő vattát választottam.
- 20 centiméter ragasztószalagot, egy műanyag testvázat, és egy gömbölyű fejű fakanalat is előkészítettem.

2. Vágás

- Kivágtam mindhárom anyagból a megfelelő sablon alapján a báb alkatrészeit, ügyelve a szálirányra és a 5 mm-es varráshatárra, amit a minta tartalmaz.

3. Alkatrészek összeállítása

- **Fülek:** A fehér részeket pontosan illesztettem rá a pirosakra, szegélyeztem, kifordítottam, kitömtem töltőanyaggal, és lezártam sima öltéssel.
- **Orr:** Az orr elemet visszáján félbehajtván körbeszegtem, kis részt kihagyva. Kifordítás után egy kevés töltőanyaggal adtam neki formát és a rést összeöltöttem.



1. ábra Fülek és orr

- **Lábak, és farok:** A lábakhoz a kiszabott fekete és piros anyagokat színén, a rövidebb oldalukon egymáshoz rögzítettem, majd hosszanti irányban félbehajtva a leendő belső oldalt körbeszegtem. Kifordításhoz egy fakanál segítségével vettem igénybe. Ezt követően a töltőanyagból apró adagokban tölttem a végtagokba. Végeik nem lettek lezárva a későbbi pontos illeszkedés miatt.



2. ábra Lábak elkészítése

- A farok a lábához hasonló módon készült el piros-fehér színben és körülbelül három maréknyi töltőanyag felhasználásával. A nagy mennyiséget a későbbiekben való felhasználás indokolta. Egyrészt a bábót ülő pozícióban stabilabban tartja, másrészt a mesekönyv 11.részének dramaturgiai feldolgozása során tompa puffanásának hangulatfokozó hatása volt várható Vulpi hegyről való lejövetele során: „Róka gurul hegyoldalba, vele gurul róka farka, hengergőzik, gurigázik, ha eső jön, bőrig ázik.”

4. Test összeállítása

- Az arc két piros elemének elkeskenyedő vége közé, azok visszáján bevarrtam az orrot. Kifordítás után a fej felső részéhez belülről rögzítettem a füleket is.
- A háti rész két darabját, amely a gerinc részt jelképezi, összevarrtam, ám a felső résztől 6 centiméterre egy ujjnyi átmérőjű rést kihagytam, a fakanál ide fog kerülni.
- A fehér has alkatrészt a felül a pofához és egyik oldalt az állat háti részéhez csatlakoztattam, a fül alsó szélétől 4 centiméterre szintén egyujjnyi rést hagyva.
- A eddig elkészült vázba a kihagyott részek segítségével felülről egy fakanál, oldalról pedig egy műanyag testváz került behelyezésre. Ezeket a belső váz fej részétől lefelé ragasztószalaggal egymáshoz rögzítettem.
- Ezt követően a fejet az orrtól kezdődően, apró csipetnyi töltőanyag folyamatos hozzáadásával kitömtem, és megbizonyosodtam arról, hogy a báb bőlintó fejmozgásra képes.
- A lábakat közvetlenül a belső vázhoz varrtam és a kihagyott réseket is összeöltöttem.



3. ábra A test elkészítése

5. Befejezés

- A figura testét megtöltöttem a puha töltőanyaggal (kitömő vattával), és óvatosan összevarrtam a farkat a háti rész aljával, valamint a hassal a hátsó végtagok között. A leírásban található kör alakú fenékre nem volt szükség, mert ülő helyzetben így bizonyult stabilabbnak a báb.
- A fejen textilfilccel rajzoltam meg a szemeket.

6.2. Tevékenységtervezet – Stephens-Sarlós Erzsébet: Vulpi: mozgásfejlesztő mesekönyv

Bevezető

A bölcsődés korosztály mozgásfejlődése kiemelten fontos a későbbi testi és mentális fejlődés szempontjából. Dr. Stephens–Sarlós Erzsébet Vulpi mozgásfejlesztő mesekönyve játékos, mesealapú eszközt kínál a kicsik mozgásának fejlesztésére. A mesébe ágyazott mozgásformák lehetőséget adnak a gyerekek számára, hogy biztonságos, barátságos környezetben gyakorolják az alapvető mozgásformákat, mint például a kúszás, mászás, ugrás és egyensúlyozás.

Ez a tevékenység-tervezet egy olyan mozgásos foglalkozást mutat be, amely során Vulpi, a kistróka vezeti a gyerekeket egy képzeletbeli erdei kalandon keresztül. A gyakorlatok során fejlődik a gyermekek testsémája, térérzékelése, figyelme, és lehetőséget kapnak a szabad önkifejezésre is. A tervezett foglalkozás célja, hogy a gyermekek ismerkedjenek a mesés mozgásformákkal egy ismeretlen, új pedagógussal való első találkozás során, játékos, biztonságos módon.

Célcsoport: 2–3 éves bölcsődés gyermekek

Időtartam: 15–20 perc

Helyszín: bölcsődei csoportszoba

Eszközök: kis párnák, karikák, mesekönyv, Vulpi báb

Pedagógiai célok

- Nyitottság, figyelem felkeltése egy új helyzetben, új személlyel
- A mesélés és játékos mozgás összekapcsolása
- Kommunikációs készségek támogatása mozgás által
- A gyermekek nagy- és finommotoros mozgásának fejlesztése
- Egyensúlyérzék, testséma, térérzékelés fejlesztése

A tevékenység menete

1. Ráhangolódás (3-5 perc) : „Ismerkedés Vulpi rókával”

- Körben ülünk (ha lehet, párnákon vagy a szőnyegen).
- Bemutatom Vulpi képmását plüssként, bábként és a mesekönyvben: „Ő itt Vulpi, a kisoroka. Ma elindul egy kalandos erdei sétára. Eljött hozzánk, hogy mi is segítsünk neki felfedezni az erdőt. Segítetek neki?”
- Meseindító: „Reggel felébredt Vulpi, nagyot nyújtózott, és útnak indult...”

2. Mozgásos fő rész (10–12 perc)

Mozgáselemek mesébe ágyazva:

- Nyújtózkodás, mint a róka – Állva vagy négykézláb: nagy nyújtózás, „ahogy Vulpi ébred”
- „Vulpi kimászik rókalyukból” – mászás a talajon az alkarokra és a térdekre támaszkodva (aszimmetrikus nyaki tónusos reakció és a Galant-reflex gátlása)
- Lábujjhegyre állás, karok az égbe – „Szimatol a levegőbe”
- „Vulpi megszagolja a tisztáson vadvirágokat”- négykézláb járás (szimmetrikus nyaki tónusos és a Galant-reflex gátlása)
- Ugrálás köveken át (karikák) – „Pocsolyák között ugrál” – karikákban való egyensúlyozás, ugrás egyikből a másikba
- „Vulpi felmászik a hegyre”-hason kúszás előre (aszimmetrikus nyaki tónusos és a Galant - reflex gátlása)
- „Vulpi megboltott és legurult a lejtőn”- gurulás- a lábak keresztezése indítja a mozgást (aszimmetrikus nyaki tónusos reakció gátlása)
- Futás Vulpi után – Könnyed futás körben
- Állatok utánzása – Találkozik a kisoroka más állatokkal: „Hogyan tárta ki szárnyát a sas? Hogyan ugrált a béka a tó partján?” – nyusziugrás (szimmetrikus nyaki tónusos reakció gátlása)

3. Levezetés, lecsendesedés (2–3 perc)

- „Vulpi elfáradt, visszabújik az odújába.” -kipiheni a nap fáradalmait
- Körben ülve, együtt pihenünk „a nagy kaland után”
- Megdicsérek minden ügyes „kisorókát”
- Elbúcsúzunk Vulpi figurájától.

Megjegyzések:

- A gyerekek aktivitása eltérhet: hagyni kell lehetőséget szabad részvételre.
- Érdekes a mozgásokat mindig mesével bevezetni.
- Dicséret minden részvételért: „Nagyon ügyes voltál, Vulpi is büszke rád!”

Fejlesztési területek:

- Motoros készségek: mászás, ugrás, egyensúly
- Testséma: testrészek használata, saját test érzékelése
- Figyelem, utánzás: pedagógus mozgásának követése
- Beszédindítás: állathangok, hangutánzók
- Csecsemőkori reflexek gátlásának elősegítése

6.3. Reflexió

A tervezett foglalkozást 2025. október elsején végeztem a Mezőcsokonyai Mesevár Óvoda és Mini Bölcsőde két csoportjának segítségével. A Felhő csoportban 4, a Napocska csoportban pedig 6 kisgyermek volt jelen kisgyermeknevelőik és a dajkájuk jelenlétében. A gyermekek életkora 18 és 36 hó közé esett. Egy fő sajátos nevelési igényű, hallássérült, de hallókészülékkel rendelkező kisfiú a teljes integráció megvalósulásával tagja az egyik csoportnak. A kisgyermeknek igen eltérő szociális háttérrel rendelkeznek, némelyik hátrányos helyzetű is ebből kifolyólag. A csoportok hangulata nyugodt, békés, érkezősemet nyitottan

fogadták, kíváncsian. Izgatottan várták a bábos mese keretében megvalósult mozgásfejlesztő foglalkozást.

A „Vulpi kalandjai” című foglalkozás tervezése és lebonyolítása során különös figyelmet fordítottam arra, hogy a mozgásos tevékenységek a gyermekek életkori sajátosságaihoz igazodjanak. Mivel a csoport ismeretlen számomra, kiemelten fontos volt a bizalom és az érdeklődés felkeltése. A kisgyermeknevelők közül mindenki barátságosan fogadott, egyiküket ismertem korábbról, így ő mesélt a gyermekek érdeklődési köréről, toleranciahatáraitól reggeliztetés közben. A gyermekek ennek a beszélgetésnek és a kezemből lévő plüssrókának és bábnak hála nagyobb bizalommal fordultak felém.

A foglalkozás elején körben leültünk volna a szőnyegre, hogy megismerkedjünk Vulpival, de többen is inkább szabad játékra vágytak. Ekkor hangzott el az egyik kisgyermeknevelőtől a Fekete István Vuk című könyve alapján készült animációs játékfilm⁵⁴ széles körben ismert dala:

„Fürge róka lábak,
surránó kis árnyak
Hipp-hopp, jön Vuk!

Híres nagy vadászok,
jobb, ha félreálltok,
Hipp-hopp, jön Vuk!

Ő az éjszakától sohase fél,
Bár a sűrű erdő csupa veszély.
Azt beszélnek róla,
ravasz, mint a róka.
Jön, lát, győz, fut!

Felragyog az ég is,

⁵⁴ Dargay Attila: Vuk rajzfilm. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Vuk_\(film\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Vuk_(film))

felkiáltok én is:

Hipp-hopp, jön Vuk!”

A gyerekek pedig együtt énekelték és mozogtak is a dal ritmusára. Megtapsoltam őket, és ennek apropóján elmeséltem, hogy ma Vuk jó barátjával, Vulpival érkeztem és a kalandjairól fogok mesélni. Ezután több gyermek is a szőnyegre ült, figyelmesen hallgatva. Megismerkedtek a történet főbb mozzanataival, a mesekönyv illusztrációinak tanulmányozása néhányukra volt csak hatással. Róluk kiderült, hogy otthon rendszeresen olvasnak nekik mesét.

A foglalkozás során megfigyelhető volt, hogy a gyerekek nyitottan és örömmel reagáltak a mesés kerettörténetre. A mozgásos gyakorlatok játékos, élményszerű módon vezették volna be őket a mászás, kúszás, ugrás és egyensúlyozás alapjaiba, de őket inkább a mesekönyv nézegetése, az illusztrációkról való kötetlen beszélgetés érdekelte. Különösen jól működött az állathangok utánzása, amely kommunikációs fejlesztő hatással bírt.

A szőnyegen ülve nyújtózkodtunk, mint a kiscrka ébredés után, majd megcsiklandoztuk a tenyerünket, mint a fűszálak Vulpi talpát. Ezt követően nyújtózkodva beleszagoltunk a levegőbe. Ekkor már sikerült annyira felkeltenem a gyermekek érdeklődését, hogy csatlakozzanak, ezért gondoltam felállva megkeresni a tükröt, hogy szemügyre vehessék ők is a tükörképüket, mint a róka a patak vizében. Nagyon élvezték és siettek megcsodálni magukat. Megbeszéltük, hogy nekik is egy orruk, egy szájuk és két fülük volt, mint a főszereplőnek és meg is mutattuk a mutatóujjunkkal. Ezt követően szerettem volna a patak kövein való ugrálást imitálva további mozgásra készíteni a gyermekeket, de a többség figyelme addigra elkalandozott.

Megköszöntem mindannyiuk segítségét, megdicsértem a csoport tagjait, majd megajándékoztam őket egy plüss rókával.

A foglalkozás egyik kihívása az volt, hogy a gyermekek eltérő ütemben kapcsolódtak be a tevékenységekbe. Ezt rugalmasan, változatos instrukciókkal és pozitív megerősítéssel kezeltem. A kisgyermeknevelők is nagyon segítőkészen reagáltak a foglalkozás során példamutató részvételükkel. A mese használata különösen hatékonynak bizonyult az

ismeretlen helyzet oldására. Kifejezett mozgásfejlesztésre nem volt módomban az intézményben töltött egy óra alatt, de örömmel töltött el, hogy a mese és az általam készített báb mozgásra és kommunikációra sarkallta a gyermekeket.

Összességében úgy gondolom, a foglalkozás elérte célját: lehetőséget teremtett a gyermekek számára a szabad mozgásra, önkifejezésre és kapcsolatteremtésre egy új pedagógussal. A program mesealapú megközelítése kiváló eszközt nyújt a mozgásfejlesztésre és a közös élmények megélésére már a legkisebbek körében is. Abban a kisgyermeknevelők is egyet értettek, hogy a hatékony fejlesztésre viszont csak rendszeresen végzett gyakorlatokkal van lehetőség, amit a saját kisgyermeknevelő rendszer megléte szavatolhat.

7. A kérdőíves vizsgálat elemzése

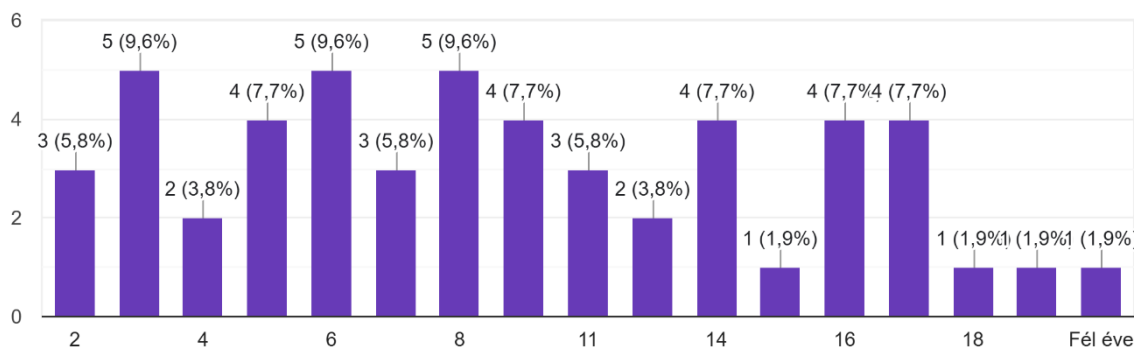
7.1. A kisgyermeknevelők körében végzett kérdőíves felmérés értékelése

Mozgásfejlesztés témakörben végeztem kutatást a kisgyermeknevelők körében. Vizsgáltam a meseolvasási szokásokat, a mozgásfejlesztő mesekönyvek ismeretének, használatának mértékét, valamint a szakdolgozatom alapjául szolgáló Vulpi: mozgásfejlesztő mesekönyv ismertségét szakmai körökben.

Első kérdésem, miszerint hány éve dolgozik bölcsődében a kisgyermeknevelő, nagyon pozitív képet fest. Pályakezdőktől kezdve a 23 éves munkaviszonnal rendelkező rutinos kisgyermeknevelőig 52 fő adott választ. A minta eloszlása egyenletesnek tűnik.

Hány éve dolgozik a bölcsődében?

52 válasz

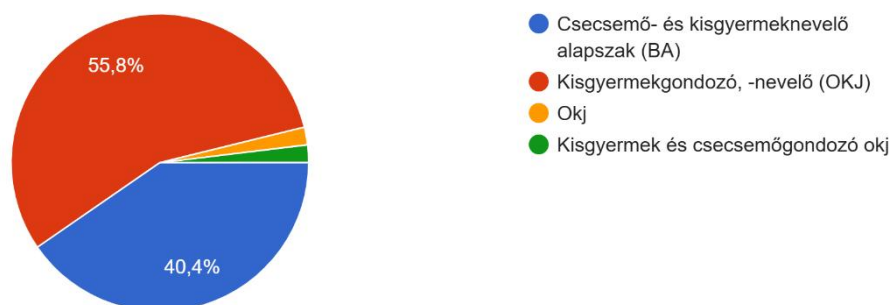


4. ábra

A végzettségre vonatkozó kérdésre kapott válaszok 40,4%-a szerint főiskolai végzettséggel rendelkezik a munkavállaló.

Milyen végzettséggel rendelkezik?

52 válasz

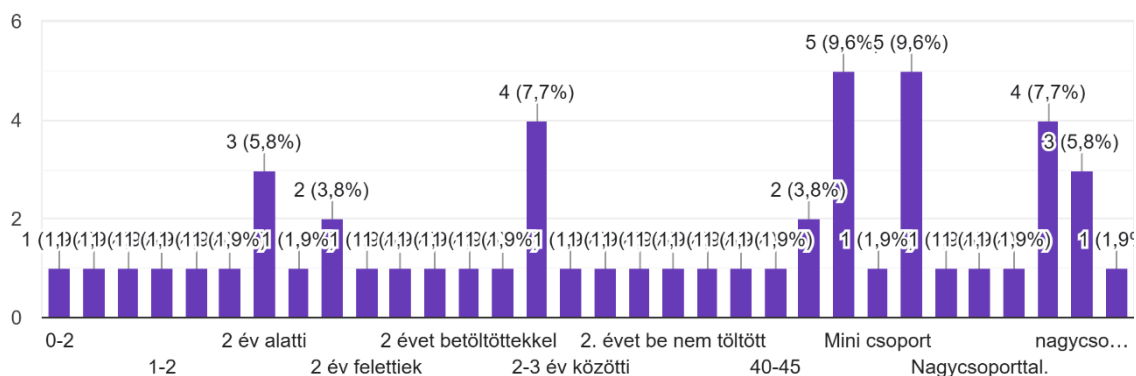


5. ábra

A gondozott korosztály tekintetében a nyitott kérdés nem volt megfelelő választás. Választható opciók felkínálásával könnyebben értelmezhetővé vált volna a grafikon. Így viszont számolgatás után, 19 fő 2 év alatti gyermekekkel, 39 kisgyermeknevelő nagycsoportosokkal, négyen pedig vegyes csoportban dolgoznak.

Milyen korosztállyal dolgozik jelenleg?

52 válasz

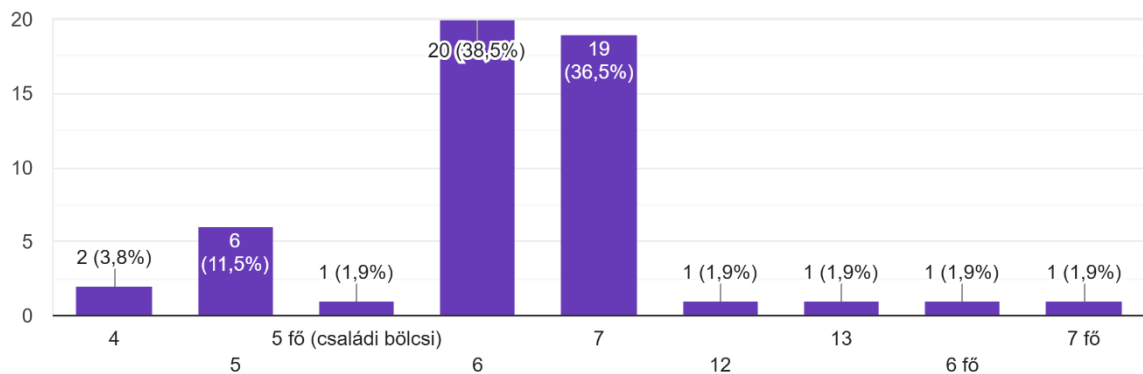


6. ábra

Negyedik kérdésem a kisgyermeknevelőhöz tartozó gyermeklétszámot veszi alapul a további okfejtéshez. A grafikonon jól látszik, hogy az állami fenntartású bölcsődékre jellemző 2 éves kort megelőzően 6 fő, miután minden gyermek betöltötte a 2. életévét, kmár 7 fő ellátása hárul a nevelőre. A válaszokból úgy tűnik számomra, a családi bölcsődében dolgozók közül csak 3-4 fő töltötte ki a kérdőívet. Néhányuknál pedig talán szabadságon volt a válaszadás idején a társ, egyéb esetben nem lehet a teljes csoportot egyetlen emberre bízni.

Mekkora gyermeklétszám tartozik Ön alá?

52 válasz

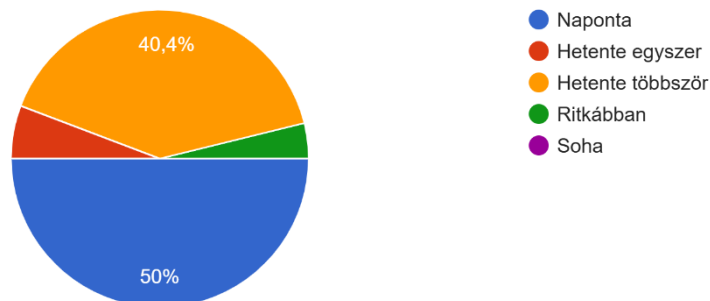


7. ábra

A következő kérdésem a meseolvasás gyakoriságára vonatkozott. A válaszadók közül senki sem jelölte a „soha” opciót. A résztvevők 50 %-a naponta olvas mesét, amely nagyon pozitív hozzáállás. Hárman voltak, akik csupán heti egyszer és ketten, akik még ennél is ritkábban, alkalmanként olvasnak fel. Örömmel tölt el a meseolvasás tekintetében, hogy a kitöltők 90,4 %-a hetente többször olvas mesekönyvet.

Milyen gyakran olvas a gyermekeknek mesekönyvet?

52 válasz

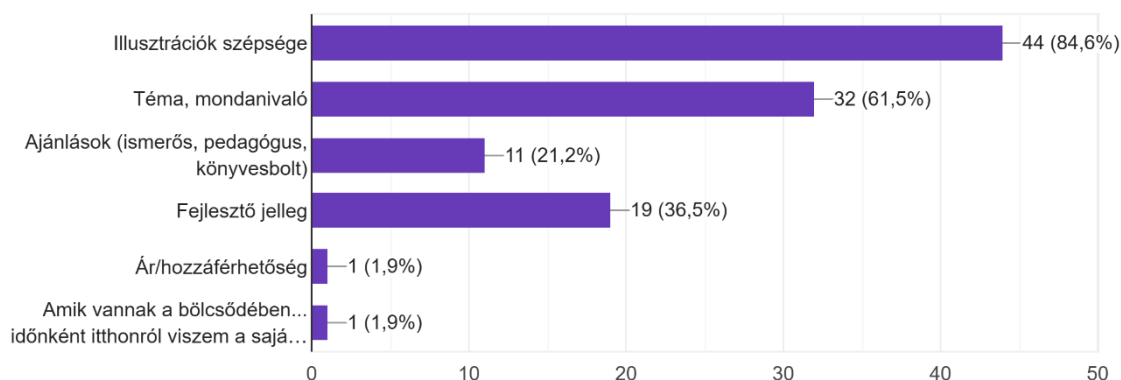


8. ábra

Hatodjára a mesekönyvválasztás szempontjait vizsgáltam. A nagy többség, 84,6% az illusztrációk szépsége mellett voksolt, némiképp kevesebb szavazat, csak 32 érkezett a „Téma, mondanivaló” lehetőségre. A fejlesztő jelleg és az ajánlások alapján választás lehetősége kevesebb, 19 és 11 jelöltést kapott. Érdekeség számomra, hogy a könyvek ára egyetlen főt befolyásolt csupán. Okként a fenntartó által a bölcsőde rendelkezésére bocsájtott keretösszeg folyósítása valószínűsíthető. Egy elhivatott kisgyermeknevelő pedig akár otthonról is beviszi a gyermeke könyveit a bölcsődébe.

Milyen szempontok alapján választ mesekönyvet? (több válasz is megjelölhető)

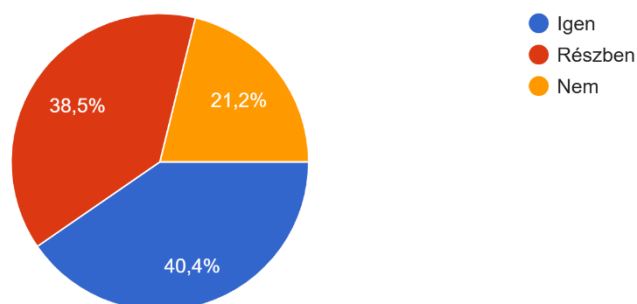
52 válasz



9. ábra

A mesekönyvek mozgásfejlesztő elemeinek fontosságára a résztvevők 40,4%-a határozott igennel válaszolt. A „részben” és a „nem”-ek aránya pedig meglepően magas, 38,5%, illetve 21,2%. A válaszok negatív kicsengése mögött csakis egy igazán pozitív gondolatot tudok elképzelni, miszerint a kisgyermeknevelők saját ismereteik szerint motiválják a gyermekeket mozgásuk rendezettebbé válásában.

Fontosnak tartja-e, hogy a mesekönyvek mozgásfejlesztő elemeket is tartalmazzanak?
52 válasz



10. ábra

A nyolcadik kérdésem⁵⁵ a mozgásfejlesztő kiadványok használatára irányult. A válaszok alig fele, 44,2% lett „igen”. Okaként a saját tapasztalatokon és az oktatási intézményekben elsajátított fejlesztőmódszerek egyéni használatát tartom valószínűnek.

A Vulpi mozgásfejlesztő mesekönyv ismertsége kapcsán elért 30,8%-os eredmény szerintem nagyon pozitív, tekintettel a könyv 2023-as megjelenésére.⁵⁶

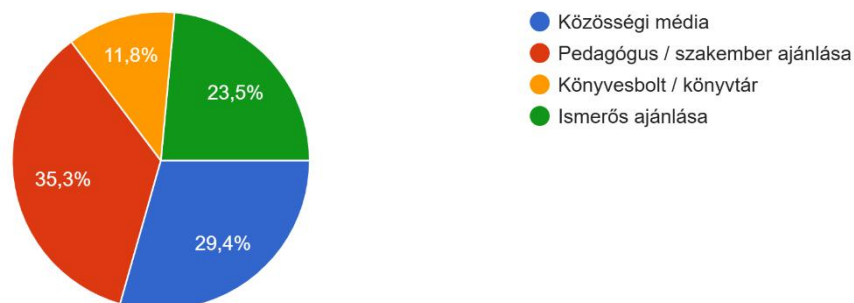
Némi anomália érzékelhető a válaszok között. A korábbi kérdésnél 16-an jelölték ismertnek a könyvet, mégis 17 válasz érkezett a „honnan értesült róla” szekcióba. A válaszadók harmada pedagógus/szakember ajánlására szerezte be a könyvet, harmada pedig a közösségi média hatására döntött mellette. 4-en ismerősi ajánlás miatt, ketten pedig a könyvesbolt/könyvtár ajánlatai között talált rá Vulpira.

⁵⁵ Mellékletek: 11. ábra

⁵⁶ Mellékletek: 12. ábra

Ha igen, honnan értesült róla?

17 válasz



13. ábra

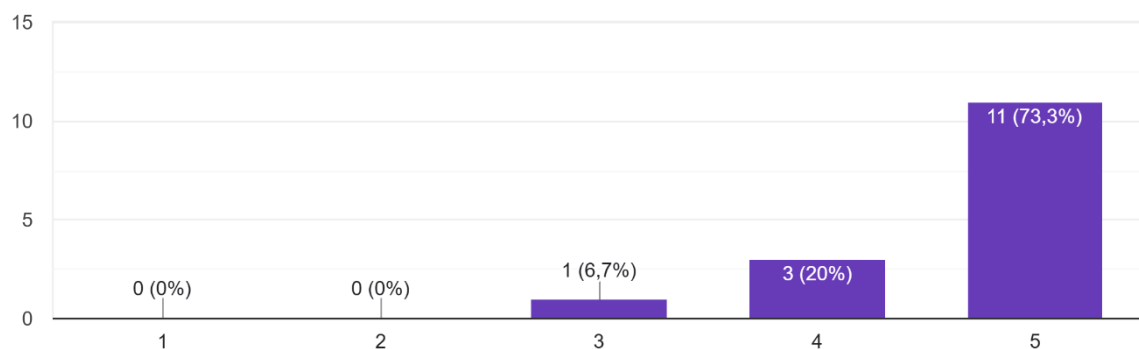
Soron következő kérdésem⁵⁷: „Volt-e alkalma használni/olvasni a Vulpi mesekönyvet gyermekekkel?” A válaszadók száma alapján a korábbi 16 válaszoló már ismerte a könyvet, mégis csak öten forgatják rendszeresen és kilencen alkalomszerűen. Ez a hozzáállás mindenképpen pozitív számomra, hiszen némi érdeklődés már mutatkozik a tudatos fejlesztés iránt.

A könyv hasznosságát térképeztem fel a következő kérdéssel a gyermekek mozgásfejlődése szempontjából. Itt már csak 15 válasz érkezett, de mindannyian hasznosnak, illetve nagyon hasznosnak találták Dr. Stephens-Sarlós Erzsébet művét.

⁵⁷ Mellékletek: 14.ábra

Ha igen, hogyan értékelné a könyv hasznosságát a gyermekek mozgásfejlődése szempontjából?

15 válasz



15. ábra

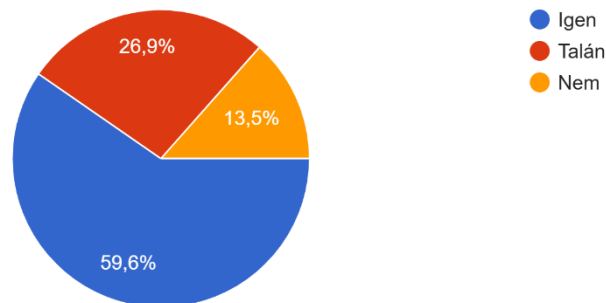
Érdekes válaszok érkeztek a kérdésre, miszerint mennyire tartja fontosnak a mozgásfejlesztést a bölcsődés korú gyermekek számára⁵⁸. Négy fő kivétellel mindenki más szerint fontos értéket képvisel a fejlesztés. Vajon miért adhattak ilyen választ? Ezen kisgyermeknevelők talán beérik a gyermek spontán fejlődésével? Azt gondolom, ha valamin lehet javítani, akkor azt meg kell tenni.

Utolsóként kérdeztem: Szívesen venne-e a jövőben több olyan mesekönyvet, amely ötvözi a meseélményt a mozgásfejlesztéssel? Melengeti szívemet a 45 elkötelezett kisgyermeknevelő válasza. Kíváncsi lettem volna a másik csoport elutasításának okára is, ám nem akartam terhelni őket több papírmunkával, így megelégszem a későbbi, fejlesztés iránti elköteleződés lehetőségével.

⁵⁸ Mellékletek:16.ábra

Szívesen venne-e a jövőben több olyan mesekönyvet, amely ötvözi a meseélményt a mozgásfejlesztéssel?

52 válasz



17. ábra

7.2. A szülői kérdőív értékelése

Másik kérdőívem ugyanebben a témában a 0-3 korú, intézményes nevelésben részt vevő gyermekek szüleihez szólt.

A demográfiai adatok kitöltése során négy apuka is feltűnt a diagramon, a 45 anyuka mellett.

⁵⁹

Életkori megoszlás szerint a kitöltők⁶⁰ 46.9%-a a 26-36 év közötti korosztályba tartozik. 15 fő idősebb 36 évnél, de nem több 45 évnél. Csupán egy fő esik a 45 év feletti korosztályába. A válaszadók ötödének életkora pedig 18 és 25 közötti. Úgy gondolom, manapság ez teljesen átlagos életkori megoszlás a szülők körében, a megfontolt gyermekvállalás fontosságának ismeretében.

Harmadik kérdésem a legmagasabb iskolai végzettségre vonatkozott. Itt igencsak nagy a szórás. 15-en főiskolai, 11-en gimnáziumi, 9-en szakiskolai, 8-an pedig egyetemi

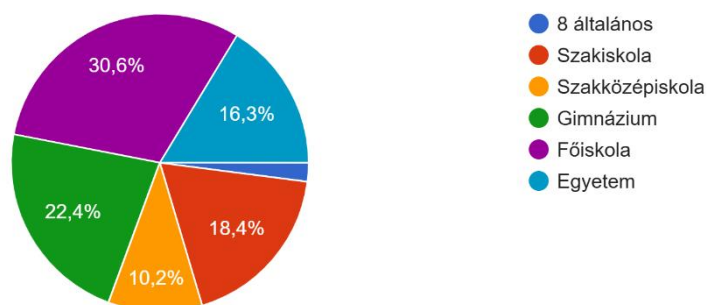
⁵⁹ Mellékletek: 18.ábra

⁶⁰ Mellékletek: 19.ábra

végzettséggel rendelkeznek. A legalacsonyabbnak számító "8 általános"-t csupán egy fő, a szakközépiskolai tanulmányokat pedig a válaszadók 10 %-a adta meg.

Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

49 válasz

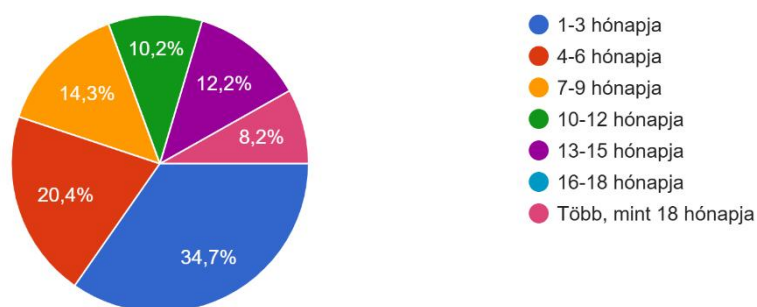


20. ábra

A gyermek bölcsődében eltöltött eddig ideje szerint úgy tűnik, 17 válaszadó gyermeke ebben a nevelési évben kezdte meg az intézmény látogatását. Ötödük az előző tanév végén vált bölcsissé, 14,3%-uk pedig már 7-9 hónapja. Érdekes adat, hogy 4 gyermek már több, mint 18 hónapja bölcsődés.

Mióta jár gyermeke bölcsődébe?

49 válasz



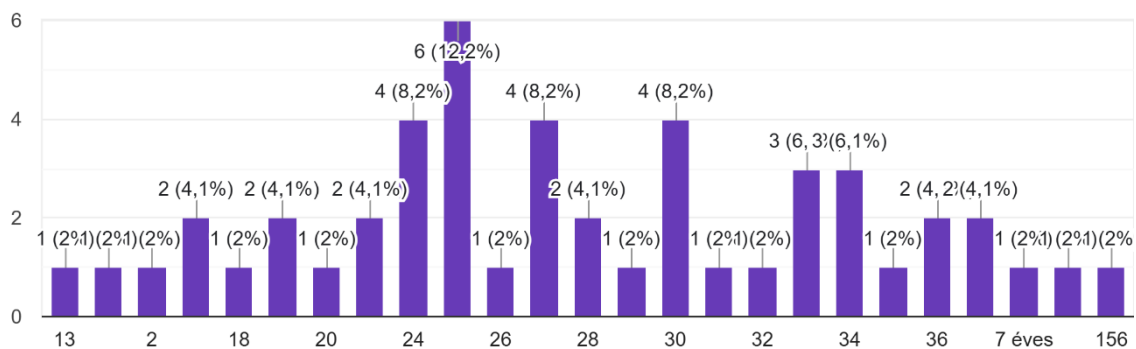
21. ábra

A fenti grafikon értelmezéséhez szorosan kapcsolódik a gyermekek életkorának ismerete, hiszen az a gyermek is lehet még bölcsődés, aki a nevelési év kezdetén nem töltötte be a harmadik életévét. Néhány válasz értelmezhetetlen, de a legmagasabb kapott érték a 37 hó.

Amennyiben a legszélsőségesebb eseteket vesszük figyelembe, megállapítható, hogy a válaszadók gyermekei közül a legfiatalabb, 13 hónapos is az elmúlt hónapokban vált tipegőcsoportossá.

Gyermeke életkora (hónapok számával megadva)?

49 válasz

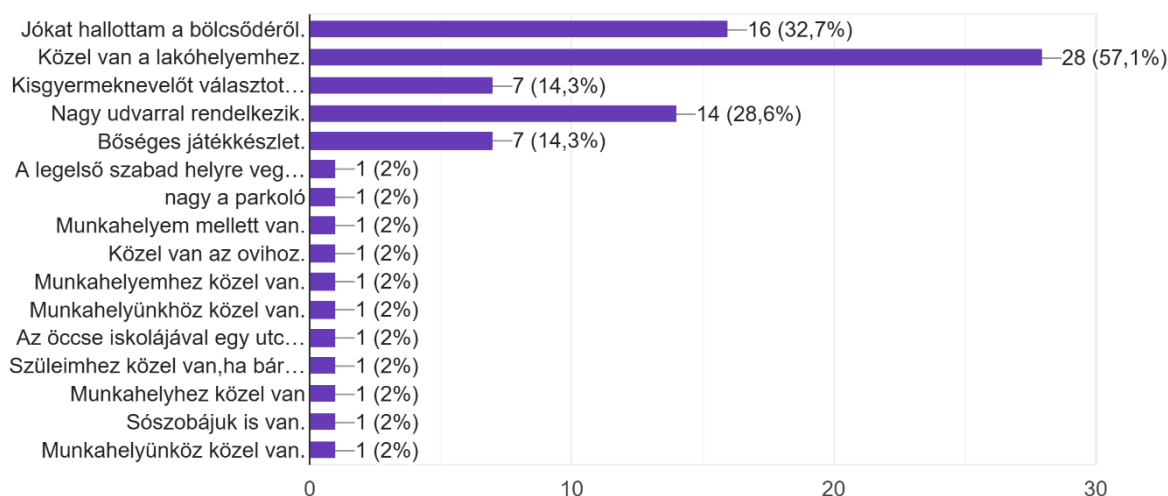


22. ábra

A bölcsődeválasztás főbb szempontjait a lakóhely közelsége (77,1%), a bölcsőde jó híre (32,7%), valamint a nagy udvar megléte (28,6%) jelentette. Hét válaszadó a bőséges játékkészlet, 7 pedig a kisgyermeknevelő személye miatt döntött végül az adott intézmény mellett. Nem elhanyagolhatók a nyitott kérdésre kapott válaszok sem, legtöbbjük logisztikai problémát áthidaló döntés révén született meg. Egy szülő számára volt csak fontos a sószoza megléte. Nem vitatom jótékony hatását a megfázásos időszakban, de a racionalitás talaján maradva a logisztikai szempontok döntőek.

Melyek voltak a bölcsődeválasztás főbb szempontjai?

49 válasz



23. ábra

A gyermek bölcsődébe íratása⁶¹ az esetek 81,65-ában a munka világába való visszatérésre vezethető vissza. A gyermek kortársai társaságára 17 szülő szerint vágyott, ezzel szemben ketten védőnői javaslatra, ketten pedig fejlődésbeli lemaradás miatt választották az intézményt.

A szülők elvárásai⁶² a bölcsőde felé leginkább a rendszeres szabadtéri játékban fogalmazódtak meg, de a biztonságos, játékra ösztönző környezet, a legtöbb udvari játékkal töltött idő és a ritmusos mozgás is hangsúlyos.

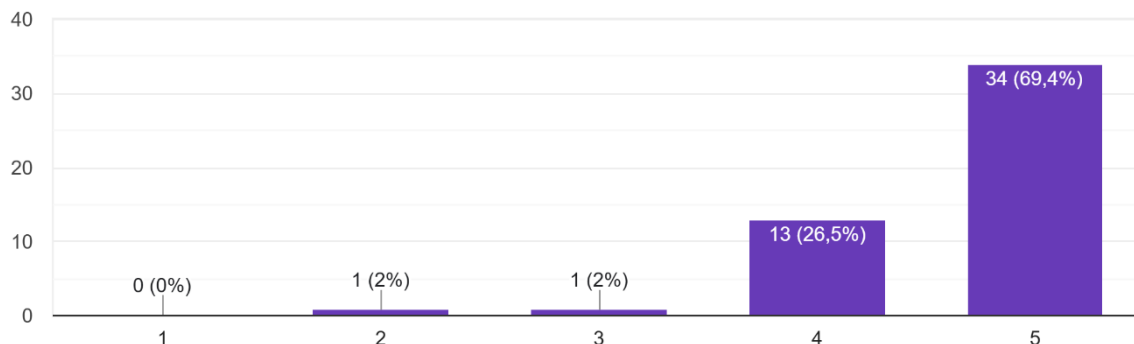
Az elvárások 34 esetben teljes mértékben, míg 13 esetben némi hiányossággal teljesültek. Kettő szülő egyáltalán nem elégedett, elvárásaik nem teljesültek a kívánalmainak megfelelően.

⁶¹ Mellékletek: 24.ábra

⁶² Mellékletek: 25.ábra

Milyen mértékben teljesültek elvárásai?

49 válasz



26. ábra

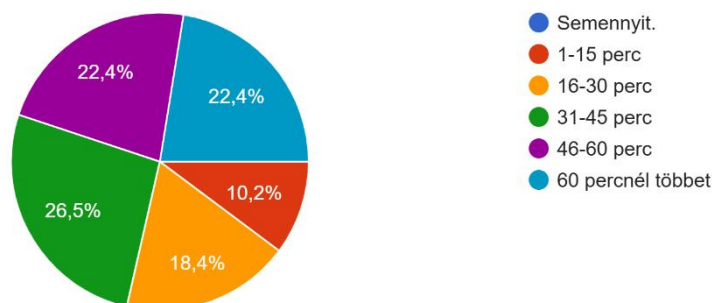
Rendkívül meglepődtem a következő kérdésre adott válaszokon⁶³, amely szerint 5 gyermek nem szívesen tölt időt szabad levegőn. Elgondolkodtató, vajon van a gyermeknek lehetősége megtapasztalni, milyen is kint játszani vagy a szülő döntött helyette?

A következő diagramon úgy gondolom, meg is találtam az előzőekre a választ. 5 gyermek kevesebb, mint 15 percet tölt naponta a bölcsődében töltött időn kívül érve, szabad levegőn. Ez az idő talán annyira elegendő, hogy besétáljon az intézménybe a kaputól, vagy a közeli boltba otthonról, de a mozgásfejlődés tekintetében szinte elhanyagolható érték. 18,4%-a a válaszadóknak kevesebb, mint 30 percnyi levegőzést biztosít gyermekének. Elszomorító adat, amely szerint 1 órát vagy annál többet csupán a szülők 22,4%-a enged, vagy engedhet meg maguknak. Nem meglepő ennek fényében a mozgásfejlődés visszamaradottsága.

⁶³ Mellékletek: 27.ábra

Mennyi időt tölt gyermeke szabad levegőn naponta (a bölcsődében töltött idején kívül)?

49 válasz

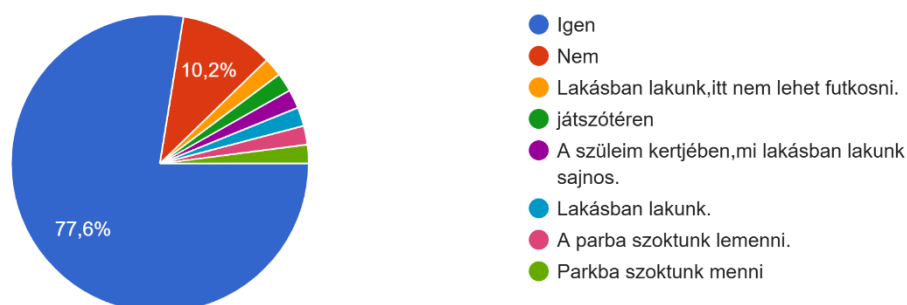


28. ábra

Némi vígaszt nyújt a következő diagram, amely szerint a gyermekek 90 %-ának van lehetősége nagymozgásos tevékenységek végzésére akár otthon, akár a parkban. Ám nehéz szemet hunyni a fennmaradó 5 nemleges szülői válasz felett. Számomra elképzelhetetlen az a bölcsődés korú, aki ne szeretne szaladni, ugrálni. Indokolhatná a helyhiány a lakások többségében, ám akkor a parkban, vagy játszótéren kellene a szülőknek lehetőséget biztosítani eme mozgásformákra.

Van gyermekének lehetősége otthon nagymozgásos tevékenységek végzésére? (pl. futás, ugrás, egyensúlyozás, felülés, kúszás, mászás, rúgás, hajítás)

49 válasz



29. ábra

A mozgásformák kedveltségére vonatkozó kérdésben⁶⁴ minden választ jelöltek a szülők, ez jelzi az otthoni mozgásos tevékenységek változatosságát.

Mozgásfejlesztő mesekönyvek alkalmazását⁶⁵ a bölcsődében 5 szülő nem támogatná. Elgondolkodtató, vajon ugyanaz az öt szülő, akik korábban azt jelölték, hogy alig negyed órára viszik ki gyermeküket levegőzni?

Bízató adat⁶⁶, miszerint a Vulpi mozgásfejlesztő mesekönyvet 21-en kipróbálnák otthonukban is, 18-an pedig még meggyőzhetőek ennek pozitív hozadékaról, és csak tíz szülő volt elutasító a fejlesztéssel szemben.

Összegzésként elmondhatom, hogy egyszerre volt nagyon pozitív és csalódott érzésem egyszerre a kérdőíves felmérések kapcsán. Egyrészt a kisgyermeknevelők részéről érződik a szakma és a gyermekek iránti elhivatottság. A folyamatos fejlődésre való törekvés megmutatkozik új kiadványok, módszerek megismerésében és elsajátításában. A szakemberek pontosan tudják, milyen felelősség nyugszik vállukon, már a bölcsődés korosztály mozgásfejlődésének elősegítése is komoly ismereteket igényel, amellyel megalapozhatják a gyermek későbbi sikeres iskolai előmenetelét. Néhányan nem alkalmazzák az újdonságokat, de mint a szakdolgozatból kitűnik, már 1979-ben is alkottak örökérvényű fejlesztő jellegű mozgásos tevékenység mintákat mankóként.

A szülői kérdőív eredménye lepett meg igazán. Mindig úgy gondoltam, hogy a gyermekéért az ember bármire képes. Ezalatt értem azt is, amikor hallgat a szakemberekre, tanácsaikat, javaslataikat betartja. Nem gondolom, hogy ez bármiféle összefüggésben lenne az iskolai végzettséggel, sokkal inkább a józan ész és belátás befolyásolja. Azok a szülők, akiknek fontos a gyermekük fejlődése, időt és energiát nem sajnálva foglalkoznak velük, viszik játszótérre, parkba, ahol lehetőséget kapnak igazán mozogni, ha az otthoni körülmények között ez nem lehetséges.

⁶⁴ Mellékletek: 30. ábra

⁶⁵ Mellékletek: 31. ábra

⁶⁶ Mellékletek: 32. ábra

Az otthoni szabad levegőn töltött idő mennyiségének növelésére mindenképpen szükség lenne. Ennek megoldásaként szülőcsoportos beszélgetések tartását javasolnám, gyógypedagógus vagy mozgásterapeuta szakember bevonásával. A mozgásszegény életmód negatív következményeiről szóló felvilágosítás és az ezzel kapcsolatos prevenció egyre sürgetőbbé válik.

Bölcsődei kutatómunkám során jól látszik a gyermekek nyitottsága a bábozással egybekötött mozgásra, az újdonságokra. Nagyon jól motiválhatók a gyermekek különböző figurák segítségével.

A kisgyermeknevelők hajlandósága a fejlődés iránt, a gyermekek nyitottságával kombinálva majdnem teljes sikert jelent a mozgásfejlesztésben, ehhez már csak a kevésbé tudatos szülők csatlakozása szükséges.

Felhasznált irodalom:

- 15/1998. (IV. 30.) NM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézmények, valamint személyek szakmai feladatairól és működésük feltételeiről. Letöltés dátuma:2025.10.30. forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99800015.nm#ljb0ida6e5>
- 38/2011. (X. 5.) NGM rendelet a gyermekjátékok biztonságáról. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100038.ngm>
- Andermann,A.A. (1997): *Hughlings Jacksons deductive science of the nervous system: A product of his thought collective and formative years.* Neurology, 48 (2), 471-481. doi:10.1212/wnl.48.2.471
- Bábtípusok. Letöltés dátuma: 2025.10.30. forrás: <https://budapestbabszinhaz.hu/babtípusok>
- Balázs István (2011, szerk.): *A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és*
- Balogh G. (2015): *Fejezetek a bábjáték történetéből.* Budapest: Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet.
- Baur, J. (1987): *Über die Bedeutung „Sensibiler Phasen“ für das Kinder- und Jugendtraining.* Leistungssport. 4. pp. 9-14.
- Berényi M. - Katona F. (2015): *Korai idegrendszeri károsodások: korai diagnosztika, prognózis és terápia.* Gyermeknevelés, 3. évf. 2. sz.
- Bozsó L. (2003): *Fakanálbábok.* Eger: Agria-Humán Kft.
- Cohen, L. J. (2015): *Játékos nevelés.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Csóka É. (2019): *Jeles napok a bölcsődében: Korosztályra szabott ötletek jeles és ünnepnapokra-kisgyermeknevelők számára.* Budapest: Neteducatio.
- Dargay Attila: Vuk rajzfilm. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Vuk_\(film\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Vuk_(film))
- Domány M. (2001): *A bábjáték varázsa.* Zenta: Thurzó Lajos Közművelődési Központ.
- Dunajcsik M. (2018): *A Szenüveges Szirén.* Budapest: Kolibri Kiadó.
- Erdő szélén házikó mondóka. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: <https://mondokak.hu/erdo-szelen-haziko/>
- Farmosi I. (2021): *Mozgásfejlődés.* 4. bőv. kiadás. Budapest. Flaccus.
- Forrai K. (2016) : *Ének a bölcsődében.* Budapest: Móra Music.
- Franz,E.A. és Gillett,G.(2011). *John Hughlings Jacksons evolutionary neurology: a unifying framework for cognitive neuroscience.* Brain,134(10),3114-3120.doi:10.1093/brain/awr218
- Haines K.,Harvey G.(2000): *Bábkészítés a kesztyűbábtól a pálcabábig.* Kaposvár: Holló és Társa
- Jackson,H.(1884).*Croonian Lectures:On the Evolution and Dissolution of the Nervous System.*The Lancet,123(3161),555-558. [http://doi.org/10.1016/s0140-6736\(02\)22511-8](http://doi.org/10.1016/s0140-6736(02)22511-8)
- Jacyna,L.s.(2011).*Process and progress:John Hughlings Jacksons philosophy of science.*Brain,134(10),3121-3126.doi:10.1093/brain/awr236

- József I. (2012): *Fejlődépszichológia nevelőknek*. Kaposvár: Dávid Kiadó.
- Kádár A. (2012): *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- Kerekítő foglalkozások. Letöltés dátuma: 2025.10.30. forrás: www.kerekito.hu
- *Kihívások*. Biztos Kezdet Kötetek II. Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. p.51.
- Király T., Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó.
- Dr. Krizsaneczné Németh E. (1979): *Játékos gyermektorna*, Budapest: Sport Kiadó.
- Lellei P. (2014): *Bábkészítés*. Budapest: ESZME.
- Mészöly Á. (2023): *Mesetorna: mesés tartásjavító gyakorlatok*. Budapest: Móra.
- Módszertani levél: Játék a bölcsődében. Letöltés dátuma: 2025.10.29. forrás: <https://magyarbolcsodek.hu/hu/szakmai-anyagok/modszertani-kiadvanyok/>
- Mozgásfejlődés és a beszéd. In: Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat honlapja. Letöltés dátuma: 2025.10.28. forrás: <https://fpsz.hu/mozgasfejlodes-es-a-beszed/>
- Nagy J. (2016): *Fejlesztés mesékkal: Az anyanyelv, a gondolkodás fejlődésének segítése mesékkal 4-8 éves korban*. Szeged. Mozaik Kiadó.
- Niklasson, M. (2012). *Could Motor Development Be an Emergent Property of Vestibular Stimulation and Primary Reflex Inhibition? A Tentative Approach to Sensorimotor Therapy*. In: *Shittiprapaporn, W.* (szerk.) Learning Disabilities. InTech, Rijeka. 241-274. doi:10.5772/31726
- Nyitrai Á., Korintus M. (2017): *Játék az első években*. EFOP -3.1.1-14-2015-00001 Kisgyermekkorai nevelés támogatása című projekt. Letöltés dátuma: 2025.10.28. forrás: <https://macske.hu/wp-content/uploads/2020/06/macske.hu-modszertani-segedanyagok-jatek-az-első-eletevekben.pdf>
- Pequeños regalos: Zorro de tela bábleírás. Letöltés dátuma: 2025.10.12. forrás: <https://modatodoesposible.blogspot.com/2020/11/pequenos-regalos-zorro-de-tela.html>
- Podráczky Judit (2012, szerk.): *Szövetségben. Tanulmányok a család és az intézményes nevelés kapcsolatáról*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Simon I.Á. (2021): *1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana*. Sopron: Soproni Egyetem Kiadó.
- Stephens-Sarlós E. (2022): *A Stephens-Sarlós-program : továbblépés megrekedt egészségi, tanulási, viselkedési és kommunikációs problémákból*. Budapest : Kulcslyuk Kiadó.
- Dr. Stephens-Sarlós Erzsébet blogja. Letöltés dátuma: 2025.10.14. forrás: <https://www.dr sarlos.com/>
- Tréning a diszgráfia ellen. Letöltés dátuma: 2025.10.27. forrás: <https://www.dr sarlos.com/dysgraphia-exercises>
- Vekerdy T. (2001): *Gyerekek, óvodák iskolák*. Kaposvár: Saxum Bt.
- Voelcker-Rehage, C., Niemann, C., Hübner, L., Godde, B. és Winneke, A.H. (2016). *Benefits of physical activity and fitness for lifelong cognitive and motor development-brain and behavior*. Sport and Exercise Psychology Research, 43-73. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-803634-1.00003-0>

Ábrajegyzék:

1. ábra Fülel és orr. Forrás: Saját készítésű kép
2. ábra Lábak elkészítése. Forrás: Saját készítésű kép
3. ábra A test elkészítése. Forrás: Saját készítésű kép
4. ábra Hány éve dolgozik a bölcsödében?. Forrás: Saját készítésű kép
5. ábra Milyen végzettséggel rendelkeznek?. Forrás: Saját készítésű kép
6. ábra Milyen korosztállyal dolgozik jelenleg?. Forrás: Saját készítésű kép
7. ábra Mekkora gyermeklétszám tartozik Ön alá?. Forrás: Saját készítésű kép
8. ábra Milyen gyakran olvas a gyermekeknek mesekönyvet?. Forrás: Saját készítésű kép
9. ábra Milyen szempontok alapján választ mesekönyvet?. Forrás: Saját készítésű kép
10. ábra Fontosnak tartja-e, hogy a mesekönyvek mozgásfejlesztő elemeket is tartalmazzanak?. Forrás: Saját készítésű kép
11. ábra Használ(t)-e valamilyen mozgásfejlesztő kiadványt (mesekönyvet, feladatgyűjteményt, eszközt)?. Forrás: Saját készítésű kép
12. ábra Hallott-e már a Vulpi mozgásfejlesztő mesekönyvről?. Forrás: Saját készítésű kép
13. ábra Ha igen, honnan értesült róla?. Forrás: Saját készítésű kép
14. ábra Volt-e alkalma használni/olvasni a Vulpi mesekönyvet gyermekekkel?. Forrás: Saját készítésű kép
15. ábra Ha igen, hogyan értékelné a könyv hasznosságát a gyermekek mozgásfejlődése szempontjából?. Forrás: Saját készítésű kép
16. ábra Mennyire tartja fontosnak a mozgásfejlesztést a bölcsődés korú gyermekek számára?. Forrás: Saját készítésű kép
17. ábra Szívesen venne-e a jövőben több olyan mesekönyvet, amely ötvözi a meseélményt a mozgásfejlesztéssel?. Forrás: Saját készítésű kép
18. ábra Az Ön neme?. Forrás: Saját készítésű kép
19. ábra Az Ön életkora?. Forrás: Saját készítésű kép
20. ábra Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?. Forrás: Saját készítésű kép
21. ábra Mióta jár gyermeke bölcsödébe?. Forrás: Saját készítésű kép
22. ábra Gyermeke életkora (hónapok számával megadva)?. Forrás: Saját készítésű kép
23. ábra Melyek voltak a bölcsődeválasztás főbb szempontjai?. Forrás: Saját készítésű kép
24. ábra Miért íratta be gyermekét bölcsödébe?. Forrás: Saját készítésű kép

25. ábra Milyen elvárásai voltak gyermeke bölcsődei mozgásfejlődésével kapcsolatban?
Forrás: Saját készítésű kép
26. ábra Milyen mértékben teljesültek elvárásai?. Forrás: Saját készítésű kép
27. ábra Gyermeke szívesen tölti idejét szabadlevegőn?. Forrás: Saját készítésű kép
28. ábra Mennyi időt tölt gyermeke szabad levegőn naponta (a bölcsődében töltött idején kívül)?. Forrás: Saját készítésű kép
29. ábra Van gyermekének lehetősége otthon nagymozgásos tevékenységek végzésére? (pl. futás, ugrás, egyensúlyozás, felülés, kúszás, mászás, rúgás, hajítás). Forrás: Saját készítésű kép
30. ábra Az alábbi mozgásformák közül melyeket kedveli gyermeke?. Forrás: Saját készítésű kép
31. ábra Támogatná-e a mozgásfejlesztő mesekönyvek alkalmazását a bölcsődében?
Forrás: Saját készítésű kép
32. ábra Otthon is kipróbálna mozgásfejlesztő mesekönyvet (pl. Stephens-Sarlós Erzsébet: Vulpi)?. Forrás: Saját készítésű kép
33. ábra Nyújtózkodás ébredés után. Forrás: Sudárné M. dajka képe
34. ábra Beleszagolunk a levegőbe. Forrás: Sudárné M. dajka képe
35. ábra Csiklandoz a fű. Forrás: Sudárné M. dajka képe
36. ábra Ugrálunk a tó kövein. Forrás: Sudárné M. dajka képe

Mellékletek

1. MELLÉKLET: Tevékenységterv

Kisgyermeknevelő neve: Hajdu Zsófia	
Csoport neve: Napocska és Felhő csoport	
Gyermekek életkora (legfiatalabb – legidősebb): 18-36 hó	
Tevékenység kezdeményezés időpontja: 2025.10.01. 9:00	
A tevékenység kezdeményezés célja: (milyen fejlődési területekre van támogató hatással): megismerés, mozgásfejlesztés, szociális terület	
A tevékenységhez kapcsolódó előzmények	A Vuk című mese főcímdalához kapcsolódó tevékenység kezdeményezése
A tevékenység témája	Mozgásfejlesztés- Dr Stephens-Sarlós Erzsébet: Vulpi: mozgásfejlesztő mesekönyv
A tevékenység tartalma	Mesekönyvvel, rókabábbal a szőnyegre ülve felhívom magamra a gyermekek figyelmét. A gyermekek a mesébe ágyazott gyakorlatokat engem és az általam mozgatott bábót utánozva sajátíthatják el. A tevékenység végén visszaülünk a szőnyegre pihenni, beszélgetni, majd elpakoljuk a szükséges eszközöket.
Kapcsolódás más területekkel	társkapcsolatok fejlődése, beszédindítás, testséma
Alkalmazott módszerek	szemléltetés, magyarázat, bemutatás
Eszközök	mozgásfejlesztős mesekönyv, Vulpi báb, párnák, karikák
A tevékenység lezárása	elpakolás, beszélgetés

Felhasznált források:

Stephens-Sarlós E. (2023): *Vulpi: Mozgásfejlesztő mesekönyv a Stephens-Sarlós-program alapján.*Budapest:Kulcslyuk Kiadó.

Mellékletek:

Az mozgásos tevékenység alatt Sudárné M. dajka készített fotókat, a személyiségi jogok tiszteletben tartásával.

2. MELLÉKLET A TEVÉKENYÉGTERVHEZ



33.ábra Nyújtózkodás ébredés után



34.ábra Beleszagolunk a levegőbe



35.ábra Csiklandoz a fű

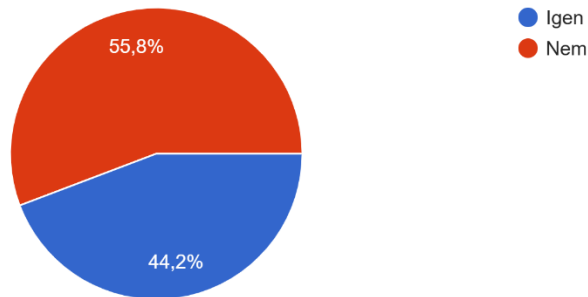


36.ábra Ugrálunk a tó kövein

3. ÁBRAMELLÉKLET – Diagramok a kérdőívek kiértékeléséhez

Használ(t)-e valamilyen mozgásfejlesztő kiadványt (mesekönyvet, feladatgyűjteményt, eszközt)?

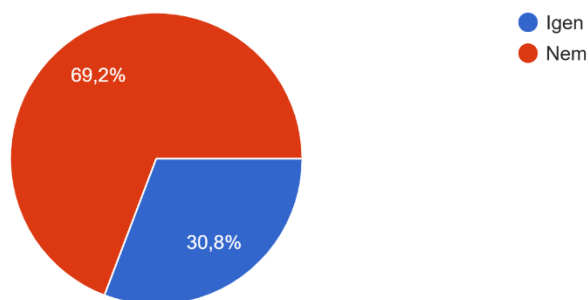
52 válasz



11-ábra

Hallott-e már a Vulpi mozgásfejlesztő mesekönyvről?

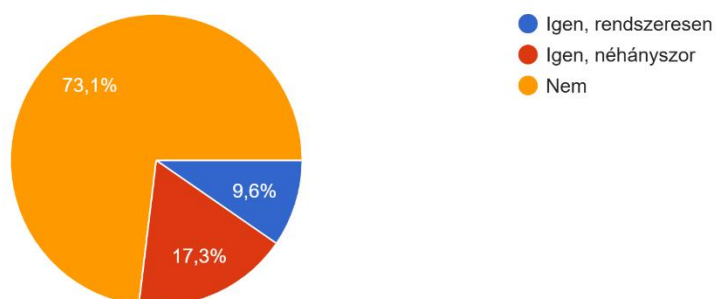
52 válasz



12.ábra

Volt-e alkalma használni/olvasni a Vulpi mesekönyvet gyermekkel?

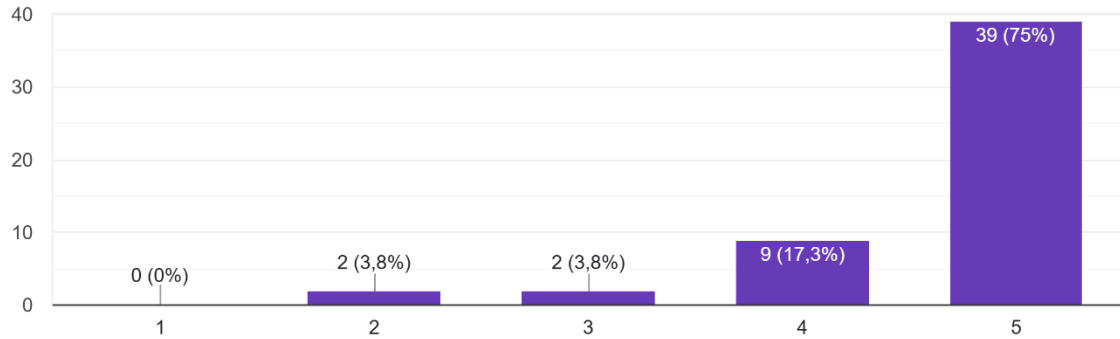
52 válasz



14-ábra

Mennyire tartja fontosnak a mozgásfejlesztést a bölcsődés korú gyermekek számára?

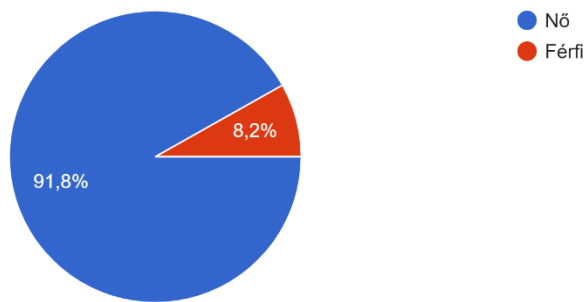
52 válasz



16.ábra

Az Ön neme?

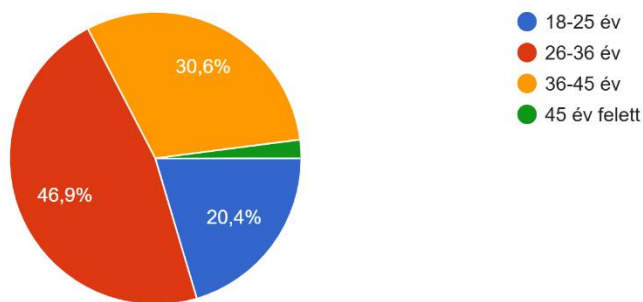
49 válasz



18.ábra

Az Ön életkora?

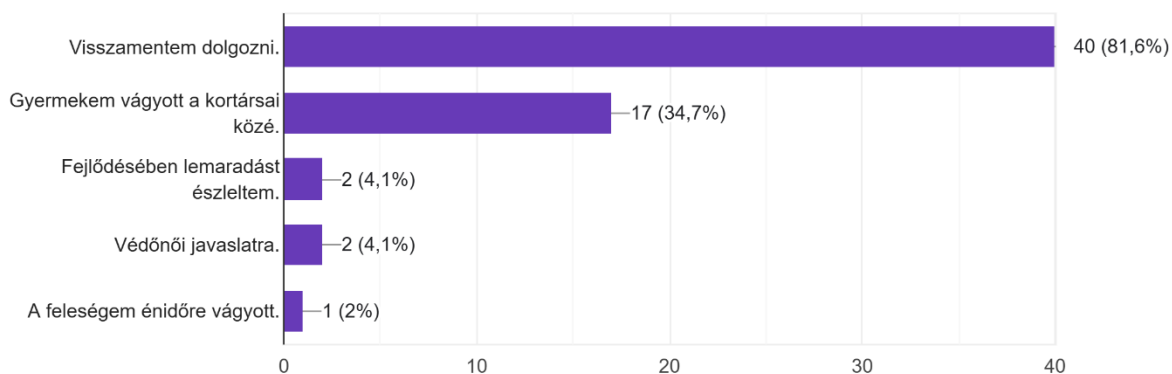
49 válasz



19.ábra

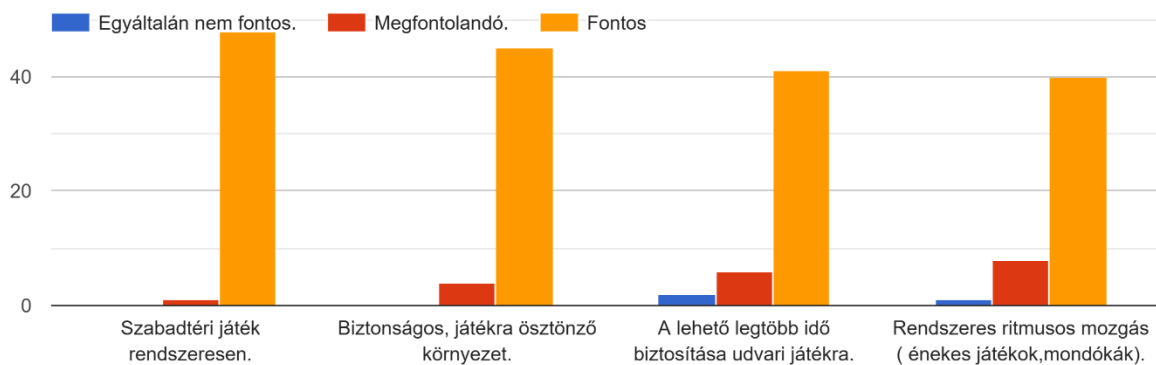
Miért íratta be gyermekét bölcsődébe?

49 válasz



24.ábra

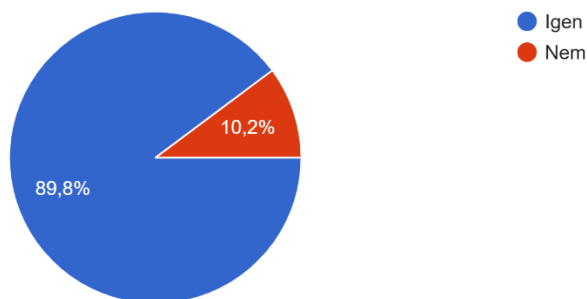
Milyen elvárásai voltak gyermeke bölcsődei mozgásfejlődésével kapcsolatban?



25.ábra

Gyermeke szívesen tölti idejét szabadlevegőn?

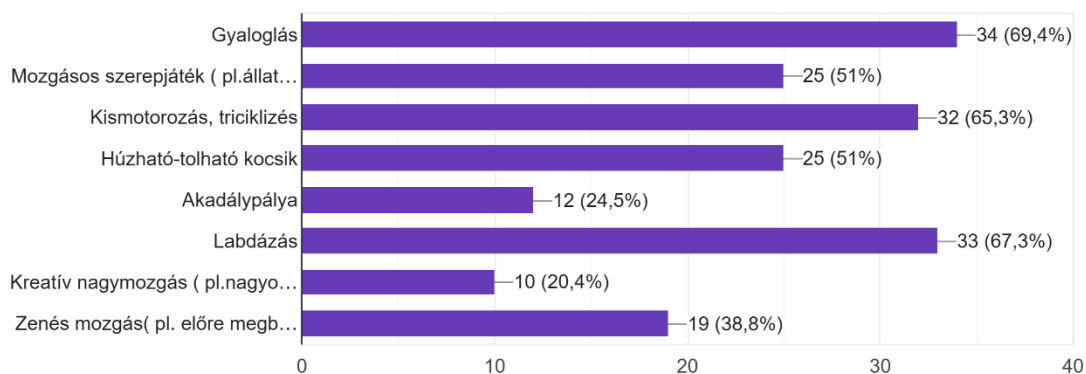
49 válasz



27.ábra

Az alábbi mozgásformák közül melyeket kedveli gyermeke?

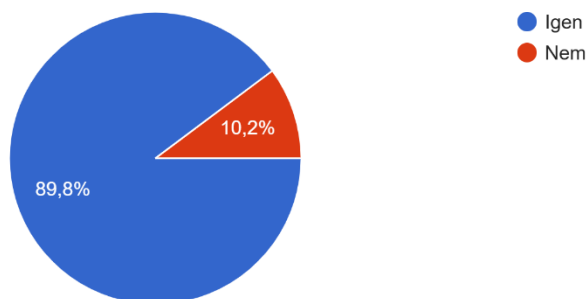
49 válasz



30.ábra

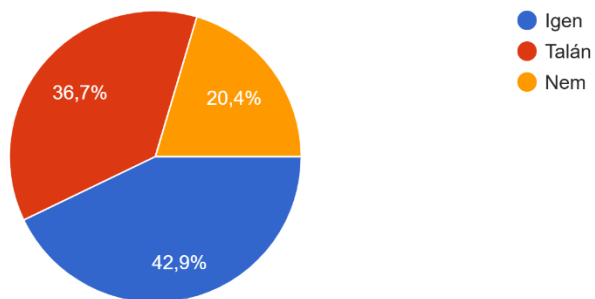
Támogatná-e a mozgásfejlesztő mesekönyvek alkalmazását a bölcsődében?

49 válasz



31.ábra

Otthon is kipróbálna mozgásfejlesztő mesekönyvet (Pl. Stephens-Sarlós Erzsébet: Vulpi)?
49 válasz



32.ábra

4. MELLÉKLET: KÉRDŐÍVEK

Mozgásfejlesztés a bölcsődében - Kisgyermeknevelőknek

Hajdu Zsófia vagyok, a Magyar Agrár-és Élettudományi Egyetem Csecsemő-és kisgyermeknevelő BA szak végzős hallgatója. Jelen kérdőívet a szakdolgozatomhoz szeretném felhasználni, amely a mozgásfejlesztő mesekönyvek és bábok szükségességét vizsgálja. A kérdőív kitöltése körülbelül 5 percet vesz igénybe, és nagy segítséget nyújtana a munkámhoz. A kérdőív kitöltése anonim, adatait kizárólag a szakdolgozatomhoz használom fel.

Segítségét előre is köszönöm!

* Kötelező kérdés

1. Hány éve dolgozik a bölcsődében? *

2. Milyen végzettséggel rendelkezik? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Csecsemő- és kisgyermeknevelő alapszak (BA)

Kisgyermekgondozó, -nevelő (OKJ)

Egyéb: _____

3. Milyen korosztállyal dolgozik jelenleg? *

4. Mekkora gyermeklétszám tartozik Ön alá? *

5. Milyen gyakran olvas a gyermekeknek mesekönyvet? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Naponta
 Hetente egyszer
 Hetente többször
 Ritkábban
 Soha

6. Milyen szempontok alapján választ mesekönyvet? (több válasz is megjelölhető) *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- Illusztrációk szépsége
 Téma, mondanivaló
 Ajánlások (ismerős, pedagógus, könyvesbolt)
 Fejlesztő jelleg
 Ár/hozzáférhetőség
 Egyéb: _____

7. Fontosnak tartja-e, hogy a mesekönyvek mozgásfejlesztő elemeket is tartalmazzanak? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
 Részben
 Nem

8. Használ(t)-e valamilyen mozgásfejlesztő kiadványt (mesekönyvet, feladatgyűjteményt, eszközt)? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
 Nem

9. Hallott-e már a Vulpi mozgásfejlesztő mesekönyvről? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
 Nem

10. Ha igen, honnan értesült róla?

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Közösségi média
 Pedagógus / szakember ajánlása
 Könyvesbolt / könyvtár
 Ismerős ajánlása
 Egyéb: _____

11. Volt-e alkalma használni/olvasni a Vulpi mesekönyvet gyermekkel? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, rendszeresen
 Igen, néhányszor
 Nem

12. Ha igen, hogyan értékelné a könyv hasznosságát a gyermekek mozgásfejlődése szempontjából?

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1 2 3 4 5

Egy: Nagyon hasznos

13. Mennyire tartja fontosnak a mozgásfejlesztést a bölcsődés korú gyermekek számára? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1 2 3 4 5

Egy: Nagyon fontos

14. Szívesen venne-e a jövőben több olyan mesekönyvet, amely ötvözi a meseélményt a mozgásfejlesztéssel? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
 Talán
 Nem

Mozgásfejlesztő mesekönyvek - Szülői kérdőív

Kedves Szülők!

Hajdu Zsófia vagyok, a Magyar Agrár-és Élettudományi Egyetem Csecsemő-és kisgyermeknevelő BA szak végzős hallgatója. Jelen kérdőívet a szakdolgozatomhoz szeretném felhasználni, amely a mozgásfejlesztő mesekönyvek és bábok szükségességét vizsgálja. A kérdőív kitöltése körülbelül 10 percet vesz igénybe, és nagy segítséget nyújtana a munkámhoz. A kérdőív kitöltése anonim, adatait kizárólag a szakdolgozatomhoz használom fel.

Segítségét előre is köszönöm!

*** Kötelező kérdés**

1. Az Ön neme? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Nő

Férfi

2. Az Ön életkora? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

18-25 év

26-36 év

36-45 év

45 év felett

3. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 8 általános
- Szakiskola
- Szakközépiskola
- Gimnázium
- Főiskola
- Egyetem

4. Mióta jár gyermeke bölcsődébe? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 1-3 hónapja
- 4-6 hónapja
- 7-9 hónapja
- 10-12 hónapja
- 13-15 hónapja
- 16-18 hónapja
- Több, mint 18 hónapja

5. Gyermeke életkora (hónapok számával megadva)? *

6. Melyek voltak a bölcsődeválasztás főbb szempontjai? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- Jókat hallottam a bölcsődéről.
- Közel van a lakóhelyemhez.
- Kisgyermeknevelőt választottam
- Nagy udvarral rendelkezik.
- Bőséges játékkészlet.
- Egyéb: _____

7. Miért íratta be gyermekét bölcsődébe? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- Visszamentem dolgozni.
- Gyerme kem vágyott a kortársai közé.
- Fejlődésében lemaradást észleltem.
- Védőnői javaslatra.
- Egyéb: _____

8. Milyen elvárásai voltak gyermeke bölcsődei mozgásfejlődésével kapcsolatban? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	Egyáltalán nem fontos.	Megfontolandó.	Fontos
Szabadtéri játék rendszeresen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biztonságos, játékra ösztönző környezet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A lehető legtöbb idő biztosítása udvari játéokra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rendszeres ritmikus mozgás (énekes játékok,mondókák).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Milyen mértékben teljesültek elvárásai? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1 2 3 4 5

Egy: Teljes mértékben

10. Gyermeke szívesen tölti idejét szabadlevegőn? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
 Nem

11. Mennyi időt tölt gyermeke szabad levegőn naponta (a bölcsődében töltött idején kívül)? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Semennyit.
 1-15 perc
 16-30 perc
 31-45 perc
 46-60 perc
 60 percnél többet

12. Van gyermekének lehetősége otthon nagymozgásos tevékenységek végzésére?
(pl. futás, ugrás, egyensúlyozás, felülés, kúszás, mászás, rúgás, hajítás)

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
 Nem
 Egyéb: _____

Függelék:

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat / diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről (módosítva: 2025. október 16.)

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: HÁJDU ZSÓFIA
A Hallgató Neptun kódja: IK05EH
A dolgozat címe: Magyarfejesztő mesék dramatikus feldolgozása: Babos mesefajlatkozások megatósítása - Stephens-Saride Ersebet: 2025 Vulpis, magyarfejesztő mesekönyve alapján
A megjelenés éve: 2025
A konzulens intézetének neve: Neveléstudományi
A konzulens tanszékének a neve: Anyanyelvi és Gyermekkultúra

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem. Továbbá kijelentem, hogy a dolgozat elkészítése során alkalmazott mesterséges intelligencia-eszközök (pl. szöveggenerálás, nyelvi javítás, fordítás, adatelemzés) használata nem helyettesítette a saját kutatási és alkotói munkámat, azok alkalmazását a források között vagy a módszertani részben feltüntettem, és a szakmai-etikai elvárásoknak megfelelően jártam el.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2025 év OKTÓBER hó 30 nap

Hajdu Zsófia
Hallgató aláírása

Hallgatók, doktoranduszok nyilatkozata mesterséges intelligencia (MI) alkalmazásáról

1. Általános adatok

Hallgató neve:	HAJDU ZSÓFIA
Neptun-kódja:	1K05EH
Képzési szint (a megfelelőt jelölje X-szel):	<input checked="" type="checkbox"/> BSc/BA <input type="checkbox"/> MSc/MA <input type="checkbox"/> Doktori (PhD) <input type="checkbox"/> Egyéb:
Tantárgy neve/kódja*:	
A munka címe:	SZAKDOLGOZAT: MOZGÁSTEJESÍTŐ MESEK DRAMATIKUS FELDOLGOZÁSA: Babcs meszyoglalkozások megvalósítása Stephens - Sáros Erzsébet Vulpi című mozgástejesztő mesékönnyje alapján

* doktori értekezés esetén nem kitöltendő

2. Nyilatkozat az MI használatáról

Alulírott, etikai felelősségem teljes tudatában az alábbi nyilatkozatot teszem:

(Kérjük, válasszon egyet az alábbi lehetőségek közül!)

A) Nem alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást.

(Amennyiben ezt jelölte, a további táblázatok kitöltése nem szükséges.)

B) Alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást.

(Kérjük, töltsse ki a vonatkozó táblázatokat!)

3. A mesterséges intelligencia használatának részletezése

I. TÁBLÁZAT: Asszisztensi vagy kisebb mértékű felhasználás (pl. fordítás, nyelvi korrektúra, ötletelés stb.)

(Ezen felhasználások esetében a konkrét promptok és válaszok csatolása nem szükséges.)

A felhasználás célja	Alkalmazott MI-eszköz neve és verziója	Érintett rész (ha nem a szöveg egészére vonatkozik)
FOGLALKOZÁSTERVEZET FORMALIS KÖVETELMÉNYEK FOLYÓSZÖVEG FORMÁJÁBAN	GTP 5	

II. TÁBLÁZAT: Jelentős tartalmi hozzájárulás (pl. egy teljes ábra vagy egy hosszabb szövegrész generálása)

(Ezekben az esetekben a felhasznált kulcsfontosságú promptok és az MI által adott nyers válaszok dokumentálása és a munka mellékletében való csatolása szükséges.)

A felhasználás célja	Alkalmazott MI-eszköz neve, verziója, elérhetősége	Az érintett fejezet / ábra / táblázat pontos sorszáma	A prompt-naplót tartalmazó melléklet bejegyzésének

			sorszám

3/A. Oktató által előírt kiegészítő szabályok (ha vannak)

Amennyiben az adott tantárgy oktatója vagy témavezetője az MI-eszközök használatára vonatkozóan külön szabályokat vagy elvárásokat határozott meg, kérjük, az alábbi mezőben foglalja össze ezeket:

Pl. az MI használatának tilalma bizonyos feladattípusokra; csak konkrét eszköz használata engedélyezett; eltérő hivatkozási elvárások; dokumentációs forma stb.

Oktató vagy témavezető által előírt szabályok:

.....

.....

.....

.....

4. Minden hallgatóra vonatkozó nyilatkozat:

Kijelentem, hogy az MI által esetlegesen generált tartalmakat minden esetben kritikailag felülvizsgáltam, szerkesztettem és a munkába illesztettem. A leadott munka minden eleméért, annak eredetiségeért és tudományos helytállóságáért teljes körű felelősséget vállalok. Tudomásul veszem, hogy a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem a benyújtott munkát mesterséges intelligencia detektorral ellenőrizheti, és eljárást kezdeményezhet, amennyiben a nyilatkozatom valótlan vagy hiányos.

Kelt: 2025. JANUÁR, 2025. OKTÓBER hó 30 nap

.....

Hallgató aláírása

Kozma Katalin

Konzulens/Témavezető aláírása

NYILATKOZAT

Hajdu Zsófia (név) (hallgató Neptun azonosítója: IK05EH) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: Kaposvár, 2025. november 9.


.....
belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendő.

² A megfelelő aláhúzendő.