

Zenes mozgásfejlesztés

Tevékenység időpontja: ősz – szeptember

Időtartam: 30-40 perc

Életkor: 5-7 évesek

Téma: ősz, levelek lehullása, elengedés

Cél: természettel való kapcsolat, ráhangolódás, külső-belső világ közötti kapcsolatteremtés mozgással történő kifejezése

Feladat: érzelmi biztonság erősítése, emocionális készség fejlesztése, verbális önkifejezés, társadalmi környezettel való kapcsolódás, térben való mozgás-tájékozódás (lent-fent).

Szervezés: eszközök előkészítése, helyiség dekorációjának kialakítása

Eszközök: színes falevelek, rajzeszközök

Előzmények: séta és megfigyelés a természetben (őszi fák, levélhullás)

Foglalkozás menete:

1. a) Zenére megérkezünk a terembe, ahol rögtön szabadon mozoghatnak a gyerekek („*Úgy mozoghattok, ahogy jól esik...*”)

b) Zenére járás és megállás a térben, közben szemkontaktus felvétele és tartása.

c) Őszi mondóka: „Lehullott egy falevél...”

2. A köszöntés rítusa

3. Kör alakítása, név és mozdulatok, amiket megismételünk

4. Felidézzük az előző alkalmat, érzéseket, ki mire emlékszik, kapcsolódunk egymás emlékeihez (mit láttunk, ki mire emlékszik), évszakokra utalás, mit figyeltünk meg (levél lehullása, mi történik velük, az évszakra jellemző jelenségek, tulajdonságok)

- Beszélgetés röviden: a levelek hova kerülnek, milyen módon „vándorolnak”, jutnak el egyik helyről a másikra? vagy ott maradnak.
- Ezt követően „mi leszünk a természet”, én (óvónő) a fa, Ti (gyerekek) a levelek. Térben elhelyezkedünk, fa és levelek, mindenki a neki megfelelő helyen, a maga módján. Ennek megfelelően alakítjuk a teret. Középen áll a „fa”, hosszabb-rövidebb ruhadarabok rajtam (óvónőn), amikbe bele lehet kapaszkodni. (A megfigyelték szerint vannak már lehullott levelek is, így mindenki „oda száll”, ahol jól érzi magát, a fa alá, mellé, rá.) Mindeközben szól a zene. A „fa” egyes részekenél „megrázza” magát, és akinél nem erős a „kapocs”, az lehull, elszáll. Ez többszöri ismétlésekkel történik, kb. 5-5 perc. Nem cél, hogy minden „levél” azaz mindegyik gyermek „lehulljon”, ott ahol jól érzi magát, ismétléssel lehetőség más helyek kipróbálására.
- Megnézzük, hogy a zene végén hol lett a legtöbb levél. A lehullott levelekből levélkupac lehet, amit a fán maradt levelekkel együtt” összesöprünk.” A végén közös levélkupacot alkotunk.
- Zenére gurulunk és visszaválozunk.
- Ezt követően körbeülünk, megbeszéljük az élményeket: ki milyen levél volt, mit történt vele, honnan –hová szállt, milyen érzés volt? Melyik fajta levélből volt több (lehullott, maradt a fán,

stb.), megbeszéljük, ha jön a tél, akkor mi lesz velük, milyen érzés „elengedni” a fát, ki „szállt vissza a fára?”

- Megbeszéljük: a gyerekek kit engednek el? (pl. ANYÁT- otthont, testvért, ovit az iskolás
- Búcsúzás: „Itt van az ősz....” (Petőfi), c verset elmondom
- (Egy előre rajzolt őszi fa képe), Odarajzolhatod „magad”.Hová szálltál? –kösd össze az „utat”! Megnézzük milyen „utakon” szálltak vagy estek le a levelek stb.lehetőségek.
- A kör rítusa: elköszönés.

Reflexió:

A foglalkozást sikeresnek és eredményesnek tartottam. A gyerekek élvezettel vettek részt a foglalkozáson különböző intenzitással, más-más részt, tevékenységet kiemelve, különböző érzelmi impulzusokkal. A búcsúzás fogalmát szépen megfogalmazták a levél szimbólumán keresztül, tehát ráéreztek arra, hogy az életükhöz tartozik az elválás, mert nem tudunk ugyanúgy maradni, (egy helyben állni) megváltozunk mi is és a környezetünk is. Mentálhigiénés szempontból is üzenetértékű volt azok számára, akik nehezen tudnak az otthontól, játékaiktól, az anyukától elválni. Tanulság, hogy a búcsú fájdalmas, de az újra találkozás örömteli lesz mindenki számára. (Pl. iskolába menés, nem végleges az elválás.)

Lehetőségük volt az elválás problémával küzdőknek, a gyakorlás-ismétlés, új megoldások, pl.:

„jól érezhetem magam” a lehullott levelek között stb., de volt egy kisgyerek, aki végig a”fán” maradt, és onnan nézte a csoportot, de a levélkupac tetejére csak rászállt, kipróbálta.

Említésre került a meghalás is, mint az örök búcsú. Azok a gyerekek beszéltek erről, akiknek a családban már előfordult haláleset (pl. nagyszülő).

Összességében a „falevél” mozgásával szívesen azonosultak, jól érezték magukat a foglalkozás során a játékban. Mozgásban kifejezve, mindezt színessé tette a zene. A rajz által láthatóvá vált utak és csoportban lévő helyük.