

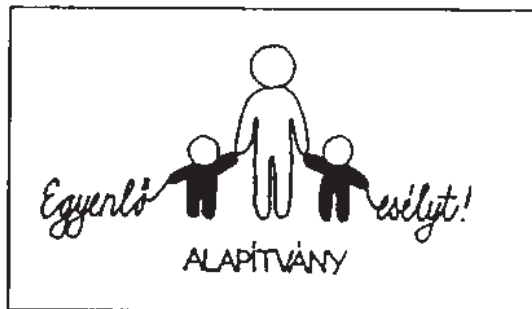
Mozdulj rá!

mozgással kísért vers- és mondóka gyűjtemény

Kísérleti kipróbálásra, belső használatra készült a
BÁRCZI GUSZTÁV GYÓGYPEDAGÓGIAI TANÁRKÉPZŐ FŐISKOLA
GYAKORLÓ ÓVODÁJÁBAN,
az
EGYENLŐ ESÉLYT ALAPÍTVÁNY
és a
KÖZOKTATÁSI MODERNIZÁCIÓS KÖZALAPÍTVÁNY
támogatásával.

Szerkesztette:
SZABÓ BORBÁLA

A rajzok a BGGYTF Gyakorló Óvodájában készültek.



EGYENLŐ ESÉLYT ALAPÍTVÁNY / EQUAL OPPURTUNITY FOUNDATION
✉ H-1125 Budapest, Álom u. 43/b. ☎ (36-1) 342 4908, 155 6269 Fax: 3424 908
MTB Rt. 11500102 10014310

BGGYTF GYAKORLÓ ÓVODA 1071 Budapest, Damjanich u. 41-43. ✉ 1071 Pf. 146
☎ 342 4908, 321 3526 / 146, 149, 150, 151 Fax: 342 4908 e-mail: kishazig@ado.fido.hu

Második, bővített kiadás

Copyright © Szabó Borbála, 1996

Előszó

Mozdulj rá! – szólít fel a szerző ezzel a vidám, rajzos mondóka gyűjteménnyel. Mozdulj, indulj, hogy ügyesedj, hogy jobb legyen a közérzeted, de mozdulj azért is, hogy segíts felnőttként annak, akinek ez a mozgás, az összerendezett, harmonikus mozdulatok sora még nem sajátja. Segíts a mondókák melletti rövid instrukciók alapján abban, hogy minden gyermek saját szükséglete legyen ez a tevékenység.

A nagy tapasztalattal rendelkező gyógypedagógus szerző sokéves gyűjtéséből ad egy csokorra valót mindazoknak, akik szívesen tanítgatják egészséges, vagy speciális nevelési szükségletű gyermekeiket, tanítványaikat.

A mondókák, énekek és a mozgás egymást erősítik, segítik. A sok-sok gyakorlással a mozgásmintákból felépülnek a motoros készségek. A mozdulatok egyre célirányosabbak, pontosabbak lesznek. Az egészen piciknek örömet okozó simogatós, csiklandozós játékoktól az egész testet átmozgató összetett gyakorlatokig ad ötletet az együttjátszásra, az együttes mozgásra, a közös örömek átélésére. A mondókák egy részét együtt mutathatják és mondhatják a gyermekek a felnőttel, míg a hosszabbakat esetleg csak mutogathatják kezdetben.

E gyűjtemény második, bővített kiadását érte meg. Szívből ajánlom szülőknek, testvéreknek, gyógypedagógusoknak, óvónőknek. Kívánom, hogy sok ötletet találjanak mindennapi munkájukhoz.

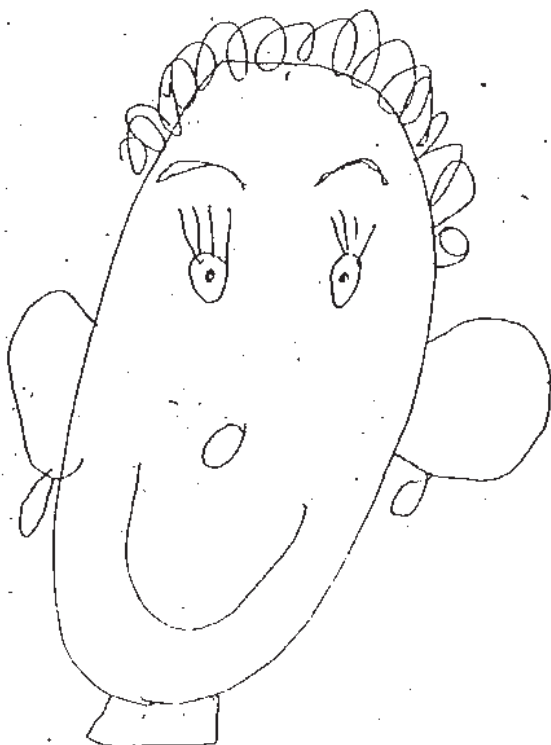
Kissné Haffner Éva
gyógypedagógus

Gyakorlatok a testrészek megnevezésére

1. Simogatós, csiklandozós játékok

Én is pisze,
(az orr megérintése)
Te is pisze,
(a másik orrának megérintése)
Gyere pisze,
Vesszünk össze!
(az orrok összedörzsölése)

Kávé, tea,
(mutatás a homlokra)
Cukor, rum,
(mutatás az arcra, állra)
Bum, bum, bum!
(az orr ütögetése)



Sűrű erdő,
(mutatunk a fejre)
Kopasz mező,
(a homlokra)
Pislogó,
(a szemre)
Szuszogó,
(az orra)
Tátogó,
(a szájra)
Itt bemegy,
(az állra)
Itt megáll,
(a nyakra)
Itt a kulacs, itt igyál.
(a köldök csiklandozása)

A házat kiseperjük,
(beleborzolunk a hajba)
A port letörölgetjük,
(megsimogatjuk a homlokot)
Az ablakot behúzzuk,
(lecukjuk a szemeket)
A kulcsan egyet csavarintunk.
(csavarás az orron)



Orrom, orrom, kedves orrom,
(mutatás az orra)
 Ez a fülem ez a szárn.
(mutatás a fülre, szájra)
 Orrom, orrom, kedves orrom,
 Ez a (...), ez a (...).
(testrészek mutatása)

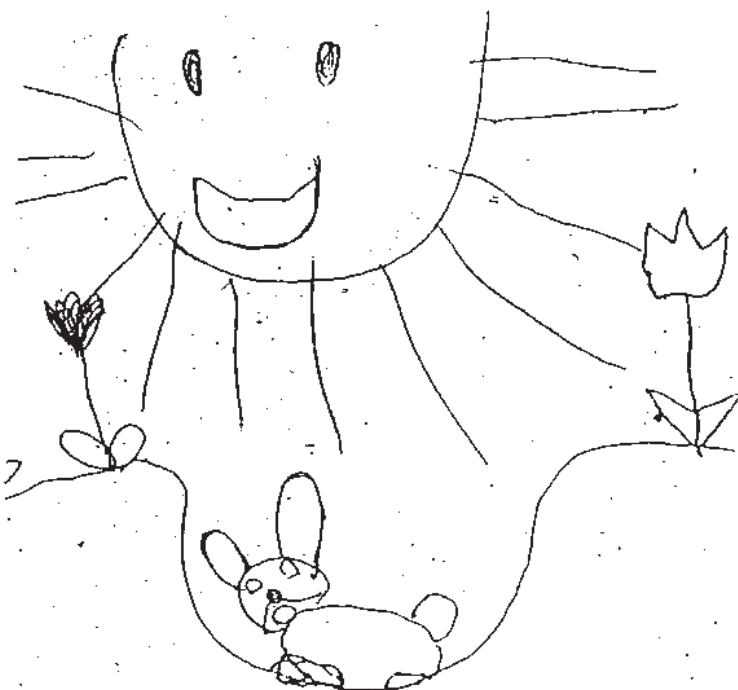
Van két fürge kicsi szem,
(szemek mutatása)
 Szétnézeget idebenn.
(szétnézés jobbra-balra)
 Van két fürge kicsi láb,
(lábak megmutatása)
 Végiglépdeli a szobát.
(lépegetés)

Este van már alkonyul,
 Nyuszi füle lekonyul.
*(nyuszifül mutatás, két kéz a fej fölött, majd a tenyer
 előrebillentése)*
 Dorombol a kiscica,
(bajusz mutatása)
 Aludj te kis Marcikal!
(ringató mozdulatok)

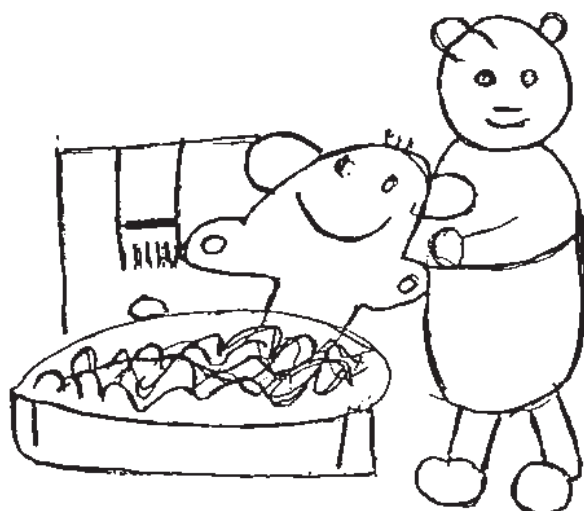
Nyuszi Gyuszi fekszik az árokban.
(az alvás utánzása)
 Hosszú, bojtos füle van,
 Pici, piros szeme van,
(a fül és a szem mutatása)
 Ide néz, oda néz,
(fordulás jobbra-balra)
 Szétpillant.
(a szempillák simogatása)

Add a kezed Dettike,
 Bújjunk be a kisingbe.
 Add a lábad, nyújsd ide,
 A nadrágba bújjunk be!
(az Aki nem lép egyszerre... dallamára, öltöztetésnél)

Ádám, Éva, két szem szilva,
(homlok, áll, a két arc megérintése)
 Nyisd ki szádat kicsi Anna
 Ide-oda, hamm!



Gyere Nóri, megfürdetlek,
(hívogató mozdulat)
 Szép tisztára moslak,
 Langyos vízbe ültetlek,
(hullámozó mozdulatok két kézzel)
 Jól beszappanozlak.
(két kéz összedörzsölése)
 Megmosom a fejedet,
(a fej simogatása)
 A lábadat, a kezedet,
(testrészek simlítása)
 A hátadat, a hasadat,
(hát, has megmutatása)
 Máris tiszta vagy!



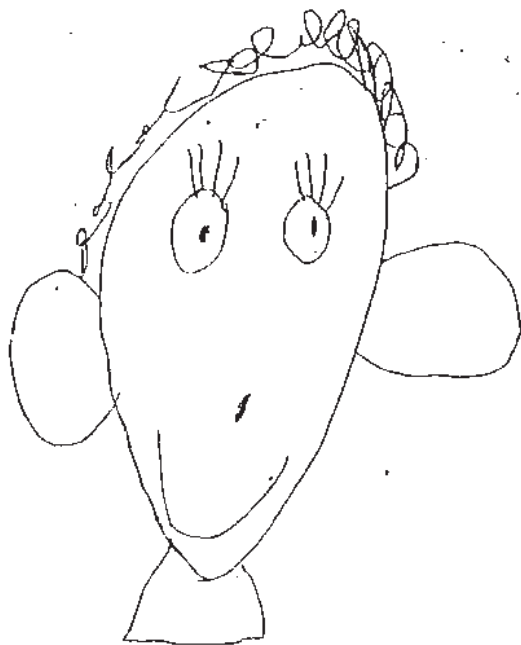
Azt kérdezed, ki vagyok?
 Minden porcikám sajog.
(derék simogatása)
 Fáj a fülem, fáj a fogam.
(fül, arc mutatása)
 Segíts, kérek adj egy puszt
 Az orromra gyorsan,
(az orr megmutatása, pusziadás)
 Meglátod, hogy meggyógyulok
 Tőle azonnyomban!



Hej, Gyula, Gyula, Gyula,
(combok ütögetése)
 Szól a duda, duda, duda,
(a has ütögetése)
 Pest, Buda, Buda, Buda,
(vállak ütögetése)
 Pattogatott kukorica.
(a fej ütögetése)

Éhes voltam – megettem,
 Szomjas voltam – megittam,
(evés, ivás utánzása)
 Fáradt voltam – elfeküdtem,
 Álmos voltam – elaludtam.
(szemek lecsukása)
 Dű-dű-dű, hegedű,
 Csabi arca gömbölyű.
(az arc simogatása)

Simogatom a hajam,
 Hogy ne álljon kócosan.
(a haj simogatása)



Kicsi orr, kicsi száj,
(mutatás orra, szájra)
 Keretezi kicsi áll,
 Kupolája homlok.
(mutatás állra, homlokra)
 Piros arc, piros nyár,
(az arc simogatása)
 Áfonyakék szembogár,
(a szem lecsukása)
 A pillái lombok.
(a szempilla megcsiklandozása)

Madaras Gergőnek
 Két szép füle van,
(a fülek húzogatója)
 Két szép füle mellett
 Göndör haja van.
(a haj borzolása)

Itt a szemem, itt a szám,
 Ez meg itt az orrocskám.
(mutatás szemre, szájra, orra)
 Jobbra, balra két karom,
 Forgatom, ha akarom.
(jobb és bal kéz emelgetése, forgatása)
 Két lábamon megállok,
 Ha akarok, ugrálok.
(lábak ütögetése, ugrálás)

Csukd be szemed, csukd be szád,
 Most mosom az arcocskád.
 Csukd be szemed, csukd be szád,
 Most mosom a hajacskád.
(fürdés közben a testrészek mutatása)

Üssed kovács a vasat,
 Én meg ütöm a hasad.
(a has ritmikus ütögetése)

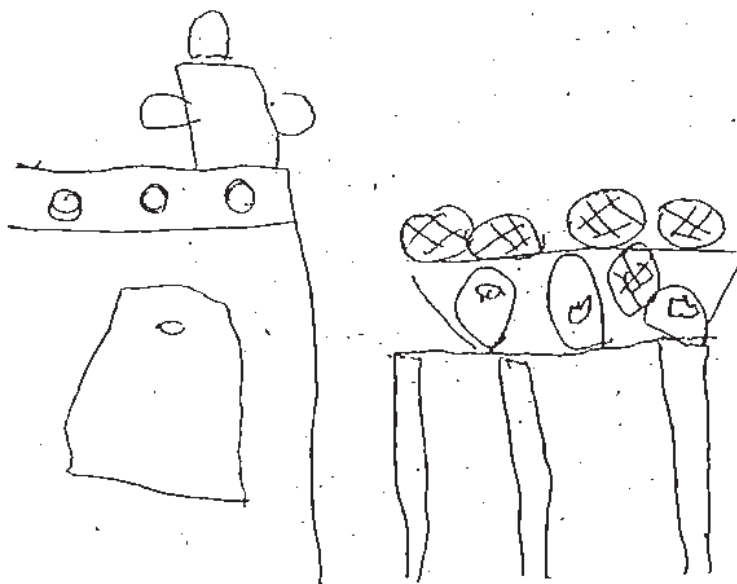


Jancsi bohóc a nevem.
Cintányér a tenyerem.
(kezek forgatása)
Orrom krumpli.
(az orr mutatása)
Szemem szén,
(a szem mutatása)
Szeretném, ha szeretnél.
(a karok kitérítése)

Jajj, de nagy az elefánt,
(karkörzés)
Hát még az ormánya!
(az orr mutatása)
Meg az óriás nagy füle,
(a fül mutatása)
Csak a szeme picike.
(a szem mutatása)



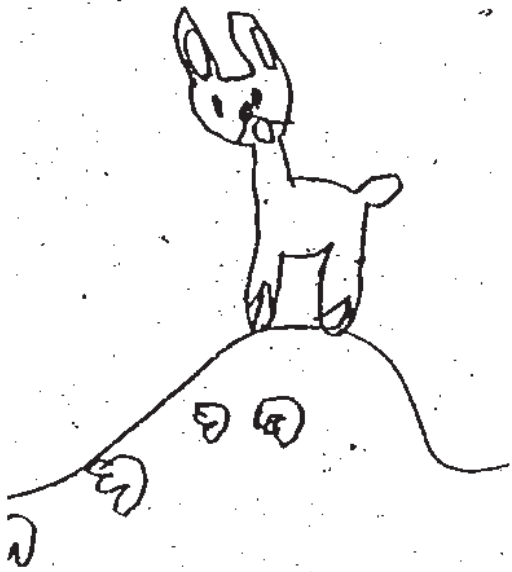
2. Játék a kezekkel



Kerekecske, gombocska,
Ere szalad a nyulacska
Ide szalad, oda szalad,
Az ingedbe beleakad,
Csiki, csiki, csikk!
(a tenyér csiklandozása)

Áspis, kerekes,
Útifüves, leveles,
Bíbola, bíbola,
(a tenyér csiklandozása)
Paccs, paccs, paccs.
(tapsolás a tenyérbe)

Süti, süti pogácsát
Papának, mamának,
Meg a kicsi fiának.
(tenyerek összetűzítése)

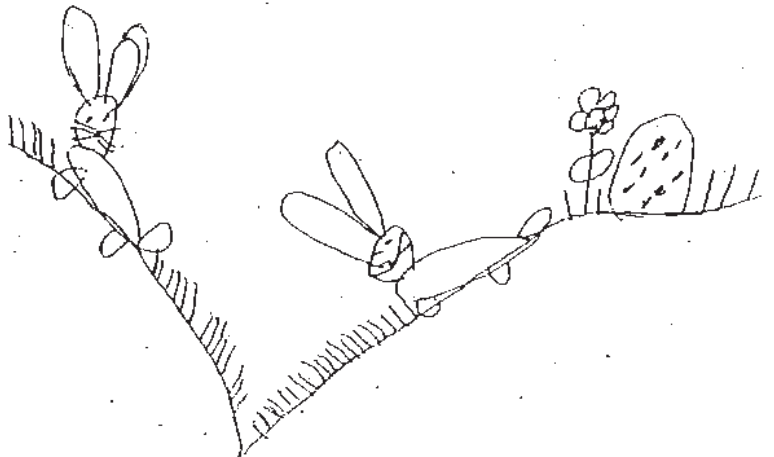


Mit csinál a kis kezem?
(a két kéz széttárása)
 Simogat kedvesen.
(két kézzel az arc megsimítása)
 Ütöget mérgesen,
(az asztal ütögetése)
 Csiklandoz viccesen,
(a tenyér csiklandozása)
 Csipked hegyesen,
(a kézfej megcsipkedése)
 Táncol ügyesen
(az ujjak mozgatása a másik kézfejen)
 Mit csinál a kis kezem?
(a kezek szétnyitása)
 Te is tudod, mondd velem!

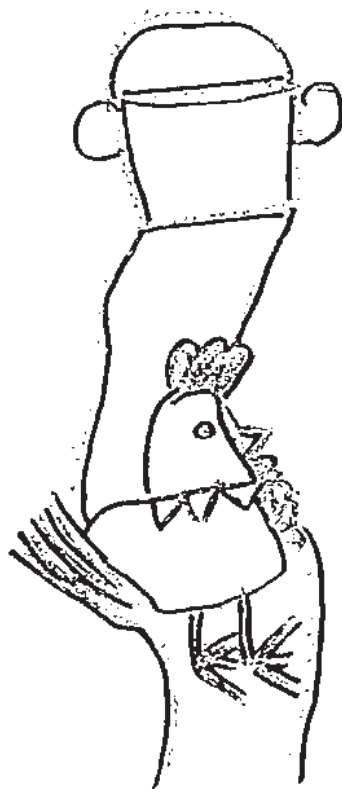
Kerekecske, dombocska,
(a gyerek kezébe köröket rajzolunk)
 Itt szalad a nyulacska.
(az ujjunkkal fel-alá sétálunk a karján)
 Itt a nyoma, itt a nyoma,
(az ujjunkkal fel-alá sétálunk a vállán)
 Itt meg van a csiklandója,
 Kuc-kuc-kuc!
(megcsiklandozzuk)

Bezere, bezere, gombocska,
(az ujjak egyenkénti megérintése)
 Kerekecske, kutacska,
(a tenyérben körök rajzolása)
 Erre szaladt a nyulacska,
(az ujjakkal a kinyújtott kézen csiklandozás)
 Itt fogtuk meg, itt, itt, itt!
(az ujjak csiklandozása)

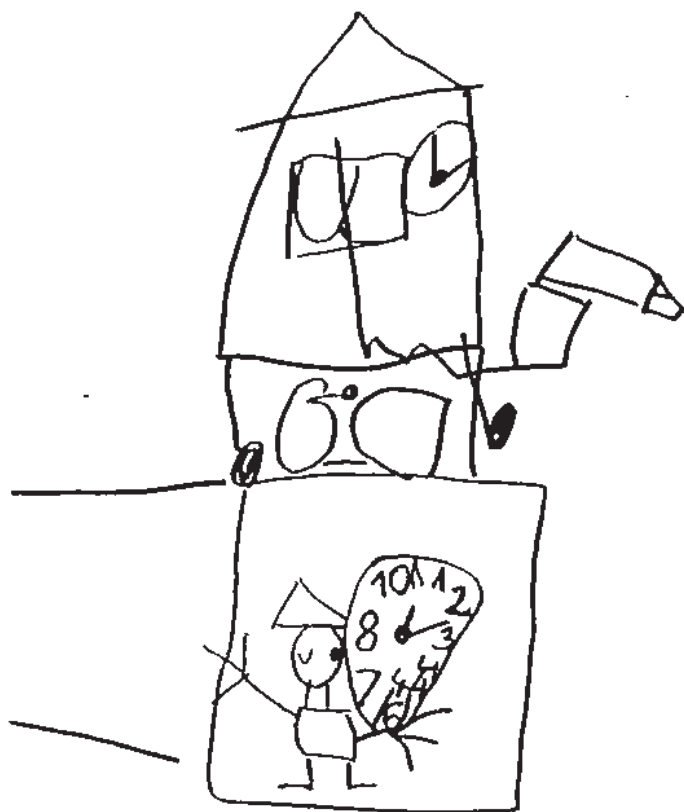
Dolgozni szaporán,
(a két ököl egymáson, váltva)
 Befűzzük a cérnát,
(az egyik kéz ökölben, a másik két ujjal követi)
 Mire megfő az ebéd,
(kavaró mozdulat)
 Varrok egy pár csizmát.
(varró mozdulat)



Süssél, süssél rétest,
(sodrás két kézzel)
 Tégy rá cukrot, édest.
(két ujjal a szórás utánzása)
 Aki eszi, az a lány,
(az evés utánzása)
 Sohase lesz halovány.
(az arc simítása)
 Ha kisül a tepsi,
 Gyere gyorsan, vedd ki,
(húzás két kézzel a test előtt)
 Ha nem mozogsz szaporán,
 Odaég a vacsorám!



Erre kakas, erre tyúk,
(összetett kézzel jobbra-balra mutató)
 Erre van a gyalogút.
(középre mutató)
 Taréja, karéja,
(szétnyitott ujjak a fejtetőn)
 Ugorj a fazékba, zsupsz!
(mutatóujjal az asztal megérintése, majd ráütés az asztalra)



Így ketyeg az óra: tikk-takk, jár,
(mutatóujjak jobbra-balra mozgatása)
 Benne egy manócska kalapál.
(öklök egymásra ültetése)
 Ha megáll az óra és nem jár,
(kézfű forgatása)
 Alszik a manócska és nem kalapál.
(alvás utánzása)

Fényes szőrű,
(az arc simítása)
 Hosszú farkú,
(hátról a kéz)
 Ne húzd meg, mert
 Hegyes karmú, jűűű!
(begörbített ujjakkal cicafújás utánzása)

Borsót főztem,
(kavaró mozdulat)
 Jól megsóztam,
 Meg is paprikáztam,
(sózó mozdulatok)
 Á-bele, bá-bele, fuss!
(tapsolás jobb és bal kézbe)

Csiga-biga told ki szarvadat

(szarvak mutatása)

Ha nem tolod,

(kézfaj forgatása)

Összetöröm házadat

(öklök egymásra ütögetése)

Jöjj ki napocska,

(hívogató mozdulat ujjal)

Itt apád, itt anyád.

(ujjal mutató)

Sót törünk, borsot törünk,

(öklök egymásra ütögetése)

Tökkel harangozunk,

(összekulcsolt kezekkel harangozó mozdulat)

Dombon törik a diót,

Hegyormon a mogorót,

Völgyben meg a makkot,

Zajuk ide csattog.

Három diót feltörtem,

Négy mogorót megettem,

Letettem egy zsák makkot,

Ebből ti is kaptok.

(az öklök ritmikus összeütögetése)

Töröm, töröm a mákot,

(az öklök ütögetése)

Sütök neked kalácsot.

(tapsolás)

Töröm, töröm a mákot,

(az öklök ütögetése)

Mint a mézes kalácsot.

Ica tolla motolla,

Neked adom, kis Kata.

(a nyitott tenyér nyújtása)

Tekerem, tekerem az orsót,

(tekerő mozgás utánzása)

Töröm, töröm a borsót.

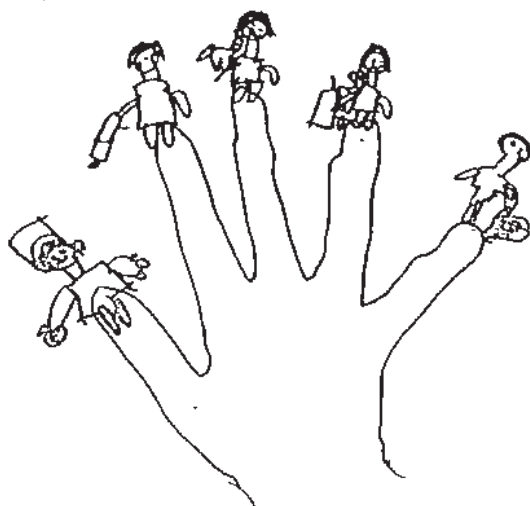
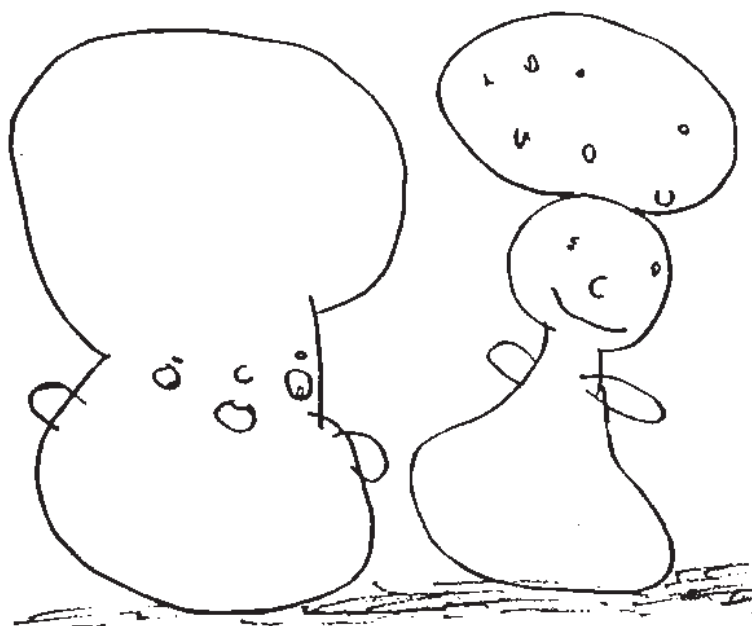
(az öklök összeütögetése)



3. Játék az ujjakkal

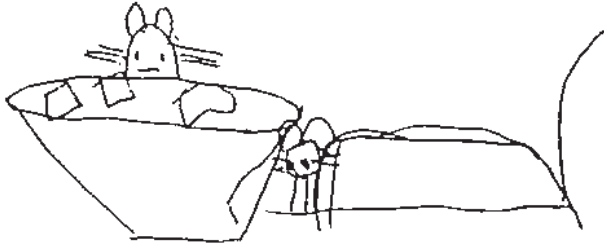
Gomba, gomba, gomba,
(az ökölök ütögetése)
Nincsen semmi gondja.
(a kezek forgatása)
Ha az eső esik rája,
(az ujjak mozgatása)
Nagyra nő a karimája.
(karkörzés a fej felett)
Az esőt csak neveti,
(a szájra mutatók)
Van kalapja, teheti.
(a fej ütögetése)

Megmászta öt hegyet:
Egy dundit,
Egy keskenyet,
Egy magasat,
Egy ékeset,
Egy egészen kicsikét,
Nekem ennyi épp elég.
(a hüvelykujjtól kezdve az ujjak végig simítása fel-le mozdulattal)



Van egy kertecske,
Közepébe nyulacska
(a tenyér csiklandozása)
Ez meglátta,
Ez meglőtte,
Ez megfőzte,
Ennek nem maradt semmi,
Azért maradt kicsike.
(az ujjak nyitogatása)

Kicsi kövér Hüvelykapó,
Mellette van a mutató,
Langaléta hosszú bátyja,
Meg a gyenge fiacskája,
Pöttöm Jancsi itt a végén,
Kicsi Pisti kezecskéjén.
(az ujjak nyitogatása)



Kerekecske, gombocska,
Volt egy kicsi dombocska.
(a tenyér csiklandozása)
Dombon állt egy házikó,
(a kezekkel háztető formázása)
Házikóban ládikó,
(a kezek ökölbe szorítása)
Ládikóban kerek tálca,
(az ököl nyitása)
A tálcán meg öt pogácsa.
(az ujjak megfeszítése)
Arra ment az egérke,
Mind megette ebédre.
(a másik kézzel mindegyik ujj megérintése)

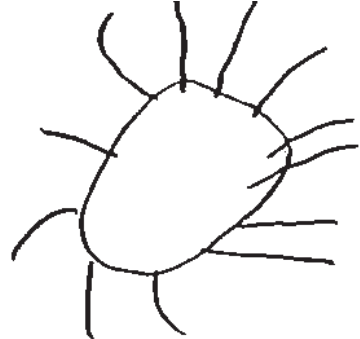
Hüvelykujjam korán kelt,
(az ujjak nyitása)
Ablakokon kopogott,
(kopogás utánzása)
A négy szomszéd kiugrott,
(négy ujj nyitása)
S köszöntötték: jó napot!
(integetés)

Tikk-takk, tikk-takk az óra,
Mindig, mindig azt mondja:
Siess, siess, el ne késs,
Korán indulj, jókor érij!
(az óramutató utánzása két ujjal)

Gyülekeznek a felhők,
(az ujjak mozgása magastartásban)
Esik az eső,
(zongorázás az asztalon)
Kopog a jég,
(kopogás az asztalon)
Dörög az ég,
(dörömbölés ököllel)
Villámlik,
(a karok felemelése)
Lecsap,
(asztalra csapás)
Kisütött a nap!
(a karok széttárása)



Két kis madár ül a fán:
 Egyik Péter, másik Pál.
 (az asztal üdögetése a két mutatóujjal)
 Szállj el Péter, szállj el Pál,
 (az egyik, majd a másik ujj felemelése)
 Gyere haza Péter, gyere haza Pál!
 (az egyik, majd a másik ujj visszaengedése az asztalra)

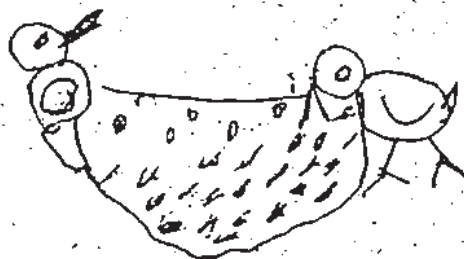


Hüvelykujjam almafa,
 Mutatóujjam megrázta
 Középső ujjam felszedte,
 Gyűrűs ujjam hazavitte,
 A kisujjam mind megette,
 Megfájdult a hasa tőle.
 (az ujjak nyitogatása)

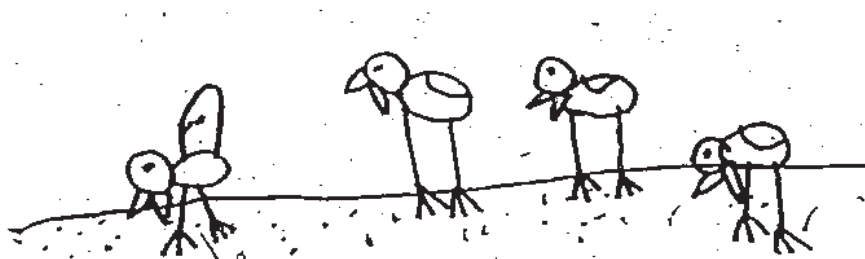


Pipi, pipi, pipi, pi.
 (a csőr tátogásának utánzása két ujjal)
 Így csipeget a pipi.

Pitty-potty, pitty-potty,
 (az ujjak mozgataása)
 Pittyen, pöttyen,
 Ereszen a jégcsap
 Meg-megcsöppen.
 (ritmikus kopogás az asztalon két ujjal)



Ujjaimat mutogatom,
 Közben vigan mondogatom:
 (az ujjak mozgataása)
 Kifordítom,
 (a kézfej kifelé fordítása)
 Befordítom,
 (a kézfej befelé fordítása)
 Fölfordítom,
 (a kézfej felfordítása)
 Lefordítom,
 (a kézfej lefordítása)
 Zongorázok, furulyázok,
 (az ujjak mozgataása)
 Erősebb lett a kezem,
 A tornát befejezem.
 (a kéz ökölbe szorítása)





Amikor kinn süt a nap,
(a két kéz öt ujját nyitva)
 A csiga a házában marad.
(az ököl összezárva, a hüvelykujj eldugva)
 De amikor eső hullik,
(két kéz a fej fölött, az ujjak mozgása)
 Csigabiga előbújik.
(a fej két oldalán a két mutatóujj)
 Neki az a jó idő,
 Mikor esik az eső.
(az ujjak mozgása, az eső utánzása)

Kopp-kopp-kopp,
 Itthon van a gazda?
(a kéz ökölben, a hüvelykujj mozgása)
 Pszt, szundikál!
(mutatóujj a száj előtt)
 Kopp-kopp-kopp,
 Itthon van a gazda?
 Vigyázz, fölkel már!
(a tenyerek hirtelen kinyitása)

Csipp, csiripp, csöpp veréb
 Csipkedi a meggyet
(két ujj nyitása, zárása)
 Csipp, csiripp, csöpp veréb,
 Csipj nekem is egyet!

Csip-csip csóka,
 Vak varjúcska,
 Komámasszony kéreti a szekerét,
 Nem adhatom oda,
 Tyúkok ülnek rajta.
(a kézfej csipése, rízása)
 Hess, hess, hess!
(két kézzel "hessegetés")

Tikk-takk-tak,
(a mutatóujj ritmikus mozgása)
 Tiki-taki-tak,
 Az egérke az órában felszaladt.
(az egyik karon a másik kéz ujjai "felszaladnak" a nyakig)



Mondd, mit eszel, kiséger?

(az evés imitálása)

Rizst, amennyi belém fér!

(csipegető mozdulat)

Meg süteményt, édeset,

Porcukrosat, krémeset.

(a has simogatása)

Eresz alól fecske fia ide néz, oda néz:

(kukucskálás jobbra-balra)

Van-e hernyó, hosszú kukac, ízesebb, mint a méz.

(hullámvonal mutatása egy kézzel)

Csőrét nyitja ám, buzgón, szaporán,

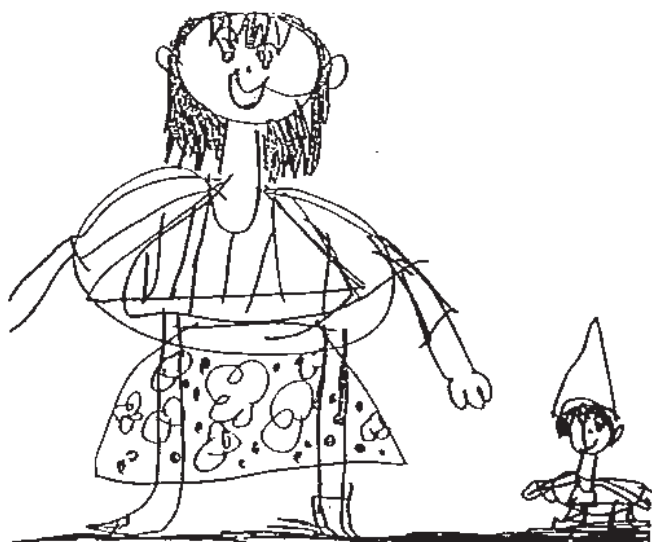
(ujjak nyitása, csukása)

Kis kendőbe mindenféle belefér igazán

(a has simogatása)



A nagymozgást és a mozgáskoordinációt fejlesztő utánzó gyakorlatok



Ilyen nagy az óriás:
Nyújtózkodjunk kispajtás.

(nyújtózkodás)

Ilyen kicsi a törpe:
Guggoljunk le a földre.

(guggolás)

Kicsi vagyok én,

(guggolás)

Majd megnövök én,

(nyújtózkodás)

Mint a tűdő a fazékból

Kidagadok én.

(karkörzés a test előtt)

Napsugaras nyárban

Nyújtózkodik a nyárfa,

(nyújtózkodás)

Kati, Feri, Böske,

Guggoljatok, csüccs le!

(guggolás)

Fújja a szél a fákat,

(törzshajlítás nyújtott karral oldalra)

Letöri az ágat, recs!

(guggolás)

Gyi, paci, paripa,

Nem messze van Kanizsa,

Odaérünk délre,

Libapecsenyére.

(lovaglő mozdulat utánzása lassan, majd gyorsan)



Hajlik az ág, fúj a szél,
Nyírfa lombja összeér.
Újra vissza, újra szét,
Rajta, rajta, most elég.
(törzshajlítás nyújtott karral)

Cini-cini muzsika,
(hegedülés utánzása)
Táncol a kis Zsuzsika.
(törzsfordítás jobbra-balra)
Jobbra dől és balra dől,
(törzshajlítás jobbra-balra)
Tücsök koma hegedül.
(hegedülés utánzása)

Kaszálj Pista, kalapálj,
Holnap délig meg se állj!
(vízszintes kaszálás)

Jegenyefa suhogó,
Galagonya susogó,
Gyere ide, sose oda,
Se amoda, te Janó.
(törzshajlítás jobbra-balra)



János bácsi, János bácsi,
Keljen fel, keljen fel,
Húzza a harangot,
Húzza a harangot,
Bimm-bamm-bumm,
Bimm-bamm-bumm.
(összekulcsolt kezekkel törzshajlítás előre-háttra)

Szól a harang, bimm-bamm, bimm-
bamm,
Szól a harang, bimm-bamm, bimm-
bamm.
(összekulcsolt kezekkel törzshajlítás előre-háttra)

Harangoznak délbe', libapecsenyére,
Nincs itthon a gazda, megeszi a macska.
(összekulcsolt kezekkel törzshajlítás előre-háttra)





Kipp-kopp, mogyoró,
Tavaszt hív már a rigó.
Kipp-kopp, kalapács,
Jókedvű már a kovács.
Kipp-kopp, kert alatt,
Róka viszi a ludat.

(kezek összekulcsolása, kalapáló mozdulatok utánzása)

Hallod-e, te kis kovács,
Mit kopog a kalapács?
Azt kopogja: kippre kopp,
Csengős csikót patkolok.

(a kezek összekulcsolva, kalapálás utánzása törzshajlítással)

Mi muzsikál? A kalapács,
Ha az üllőt csapja,
Muzsikál a kiscica,
Ha szorul a farka.

(a kezek összekulcsolva, kalapálás utánzása törzsdöntéssel)

Kipp-kopp kalapács,
Kicsi kovács, mit csinálsz?
Sárga lovat patkolok,
Aranyszeggel szegelek,

(kalapáló mozdulat utánzása törzsdöntéssel)

Uccu pajtás, kapj fel rája,
Úgyis te vagy a gazdája.

(lovagló mozdulat utánzása)

Kipp-kopp kalapács,
Mit kalapál a kovács?
Kalapálja a vasat,
Fölszítja a parazsat.

(kalapáló mozdulat utánzása)



1. Lábgyakorlatok

Lóg a lába lóg a
Nincsen semmi dolga,
Mert ha dolga volna,
A lába nem lógna.
(a lábak lógatása, ritmikus limbálása)

Áll a baba, áll,
Mint a gyertyaszál.
(a gyermek állítása hónaljnál fogva, vagy két ujjal)
Édesanya kis Évája
Ékes virágszál.



2. Kargyakorlatok

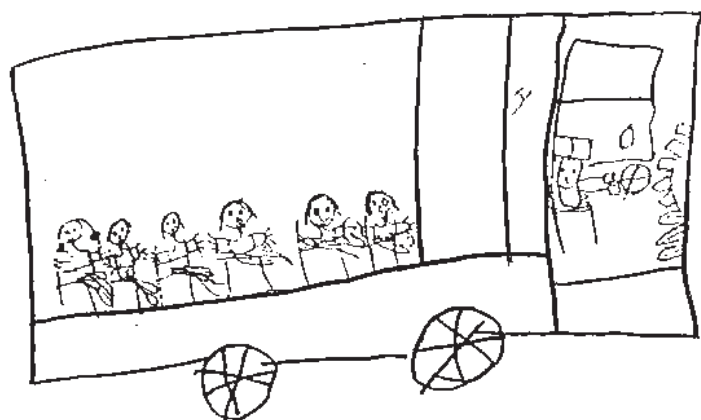
Repülnek a madarak,
(a kezek oldalsó középtartásban)
Csattog a szárnyuk.
(tapsolás a fej fölött)

Mérleg vagyok billegék,
(a kezek oldalsó középtartásban)
Kezeimben súlyt viszek.
(billegés jobbra-balra)

Madarak voltunk, földre szálltunk,
(a kezek oldalsó középtartásban)
Búzaszemet szedgettünk.
(guggolás)

Az én apám vizimolnár,
Mit őröl a vizimolnár?
Őröl búzát, ezt lassan őrli,
Őröl árpát, ezt lassan őrli,
Őröl rozsot is, ezt is lassan őrli,
Kukoricát, kukoricát, ezt gyorsan őrli.
(tekerő mozdulat lassan, majd gyorsan)





Húzzuk a szekeret,
(húzás utánzása)
 Forgatjuk a kereket,
(karkörzés)
 Vezeljük az autót,
(csuklómozdulat)
 Becsapjuk az ajtót,
(laza tenyérmozgatás)
 Hétfőre, keddre,
 Lépj az emeletre,
 Egy, kettő, három,
 Ezt a lépcsőt járom,
(lábemelés)
 Egy, kettő, három,
(az ujjak nyitogatása)
 Apukámat várom,
(taps)

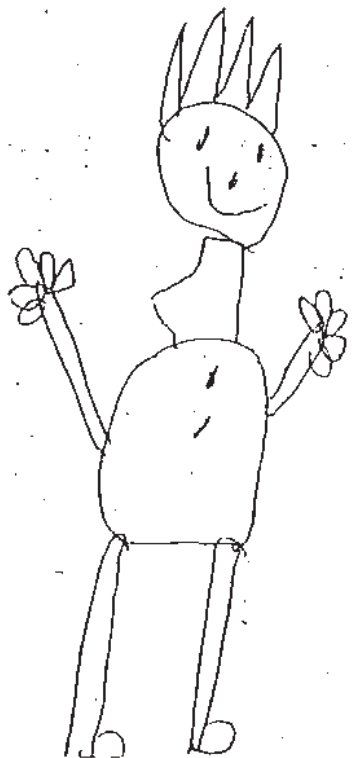
Így forog a busz kereke,
 Körbe, körbe, körbe, körbe,
 Így forog a busz kereke,
 Mindig körbe, körbe, körbe,
(páros karkörzés)

Lassan forog a kerék,
 Mert a vize nem elég.
 Gyorsan forog a kerék,
 Mert a vize már elég.
(karkörzés lassan majd gyorsan a test előtt, illetve mellett)

3. Járások

Jár a baba, jár,
 Jární tanul már,
 Tipeg-topog bocskorában,
 Pici baba szép korában,
 Jární tanul már.
(ritmikus járás a mondókára)

Jár a baba, jár,
 Mint egy kis király,
 Emelgeti a lábát,
 Koptatja a bocskorát,
(sétálás párosával)

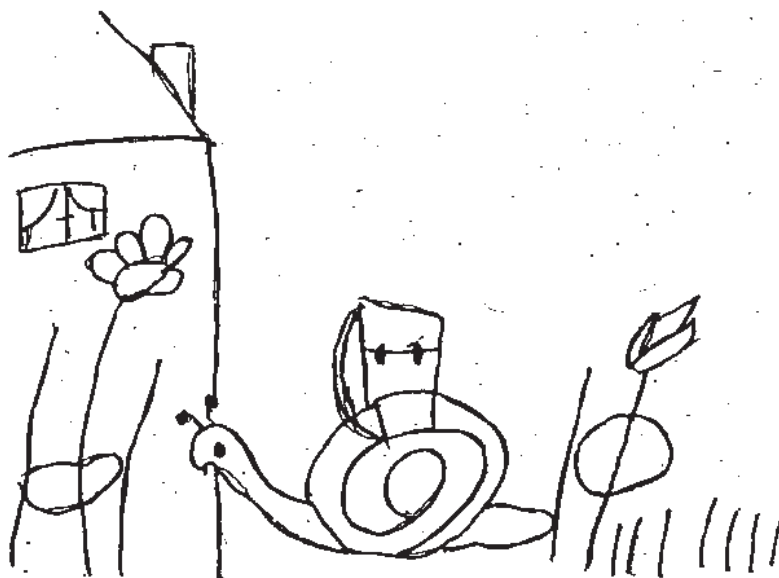


Lassan jár a csiga-biga,
Táskájában eleség,
Várja otthon lánya, fia,
Csiga-biga feleség.
(lassú és gyors járás)

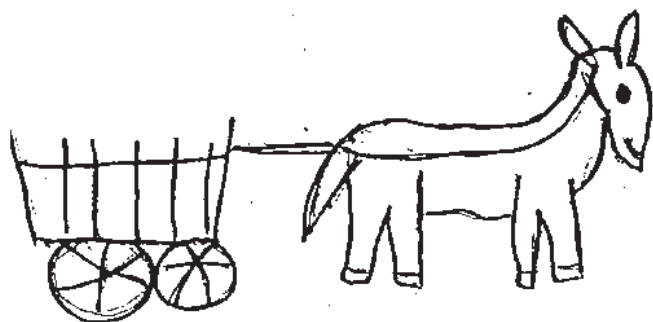
Járunk az úton, kipp-kopp, kipp-kopp,
Még még is állunk itt-ott, itt-ott.
(sétálás párosával)

Sétálunk, sétálunk,
Egy kis dombra lecsücsülünk, csüccs!
(sétálás párosával)

Sétálunk, sétálunk,
Erdőt-mezőt bejárunk,
Dímbet-dombot megmászunk,
Mikor aztán elfáradunk,
Egy kis dombra lecsücsülünk, csüccs!
(sétálás párosával)

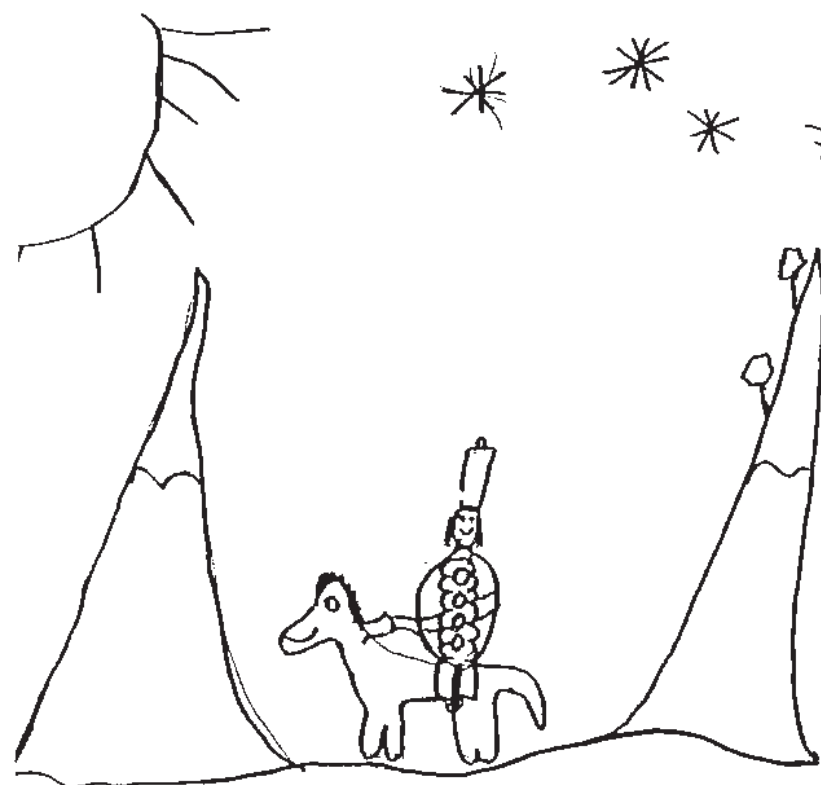


Jár, jár, jár,
Kicsi Dani jámi tanul már.
Tipeg-topog bocskorában,
(egyhelyben topogás)
Kicsi Dani szép korában
Jámi tanul már.



Zireg-zörög, nyikorog,
Országúton mi forog?
(járás karkörzéssel)
Kicsi kocsi megy az útra,
Csak egy kicsi csacsi húzza.
(gyorsabb járás)

Hideg van és fázom,
(járás a karok összefonásával)
Didergek, toporgok,
(megállás, toporgás)
Én itt nem maradok,
Inkább visszafordulok.
(irányváltoztatás)



Paripám csodaszép Pejkó,
Idelep, odalep, hejhó!

(járás körben)

Hegyen át, vizen át vágat,
Nem adom, ha ígérsz százat!

(gyors lovagló mozdulat utánzása)

Amikor paripám ballag,
Odanéz valahány csillag.

(lassú bandukolás)

Amikor paripám táncol,
Odanéz a nap is százsor.

(futás, kezek a test előtt)

Erdőt járunk, árkot lépünk,

(nagy léptekkel körbenjárás)

Szél se tudja, merre térünk.

(járás, kezek magastartásban, hajlongás)

Bükkfa lábunk, venyige térdünk,

(magas lábemelés)

Jegenye-sugaras utakon élünk.

(gyors, apró léptekkel járás)

Egy, kettő, három, négy kis törpe,

(a számok mutatása az ujjakon)

A hegyekben mennek körbe.

Hátukon nagy zsákok visznek,

(mindkét kéz az egyik vállon, cipelés utánzása)

Sok kis szerszámot cipelnek.

Mendegél a törpecsapat,

Kalapálnak nagy serényen,

(járás közben kalapáló mozdulat)

Csiszolják a sok kis követ,

(a két kéz összedörzsölése)

Gyűjtik a sok aranyrőget.

(járás közben lehajlás, „felszedégetés” a földről)



Mendegél a törpecsapat.

Ni, egy óriásra akad.

(lábujjon járás, a kéz magastartásban)

Ott szundikál, ott szendereg,

(leguggolás, a fej két kézre hajtása)

Horkol, hogy a hegy is remeg.



Megyek, megyek, mendegélek,
Kerek erdőt keresgélek,
Vackort, vadrózsát,
Virágszagú számócat,
Nagykalapú gombát,
De nem a bolondját.
(helyben járás, menetelés)

Hipp-hopp, haja hopp,
Erre van a haja hopp.
(ritmikus járás)
Erre ki, erre be,
Erre kanyarodjunk be.
(ugrás, fordulás)

Aki nem lép egyszerre,
Nem kap rétest estére.
Pedig a rétes nagyon jó.
Petikének az való.
(ritmikus járás)



Egy, kettő, három, négy,
Körbe járni nem nehéz.
(ritmikus járás)
Zárd a sarkad, most elég.
(megállás)
Egy, kettő, három, négy,
Helyben járni nem nehéz.
Rakd a sarkad, most elég.
(helyben járás)

Egy, kettő, három, négy,
Te kis cipő, hová mégy?
Kipp-kopp kopogok,
Óvodába indulok.
(ritmikus járás)

Így mennek a huszárok, huszárok, hu-
szárok,
Így mennek a tűzérek, tűzérek, tűzérek,
Így mennek a betyárok, betyárok, be-
tyárok.
(utánzó járások)



Jön a kocsí, fut a kocsí: patkó dobogás.
Jön a vonat, fut a vonat: zúgó robogás.
Vajon hova fut a kocsí? Három falun át.
Vajon hova fut a vonat? Völgyön, hegyen át.

(ritmikus járás, dobogás a lábbal)

Csacsi húzza kicsi kocsit,
Kicsi kocsí nyekereg,
Hej, te gazda, lusta gazda,
Zsírozd meg a kereket!

(ritmikus járás)

Zireg-zörög, nyikorog,
Országúton mi forog?
Kicsi kocsí megy a kútra,
Csak egy kicsi csacsi húzza.

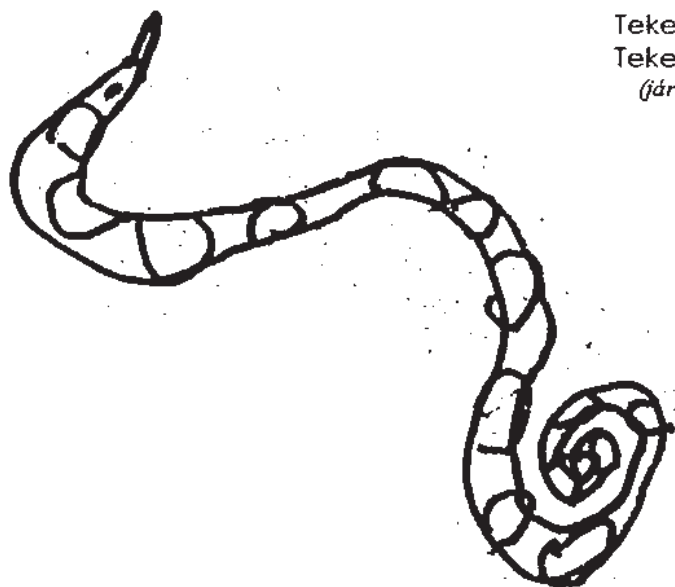
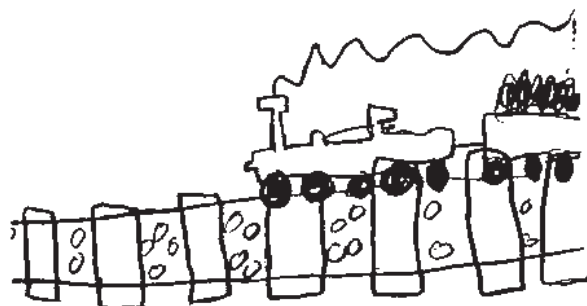
(ritmikus járás)

Süssünk, süssünk valamit,
Azt is megmondom, hogy mit:
Lisztből legyen kerek,
Tölteléke jó édes.
Sodorva, tekerve, túróval béléelve,
Csiga-biga rétes, kerek és édes.

(járás kézfogással hullámvonalban)

Tekeredik a kígyó, rétes akar lenni,
Tekeredik a rétes, kígyó akar lenni.

(járás hullámvonalban)

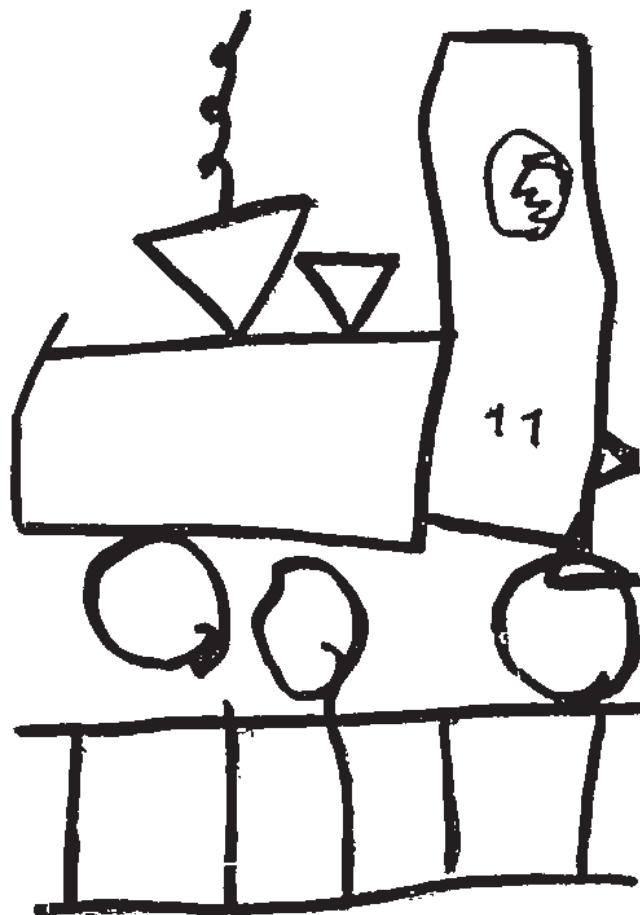


4. Vonatozás

Megy a vonat, zakatoi, zakatol,
Várnak reád valahol, valahol,
Fut a kerék, dübörög, dübörög,
Lesz még mára örömöd, örömöd
Futó felhő elmarad, elmarad,
Elhagytuk a madarat, madarat,
Meg sem állunk hazáig, hazáig,
Kicsi falunk tonyáig, tonyáig.
(ritmikus járás vállfogással)

Megy a gőzös lefelé,
Bodor füstje felfelé,
Vízet iszik meg is áll,
Míg a Marci fel nem száll.
(vonatozás vállfogással, nevek, jelek gyakorlása)

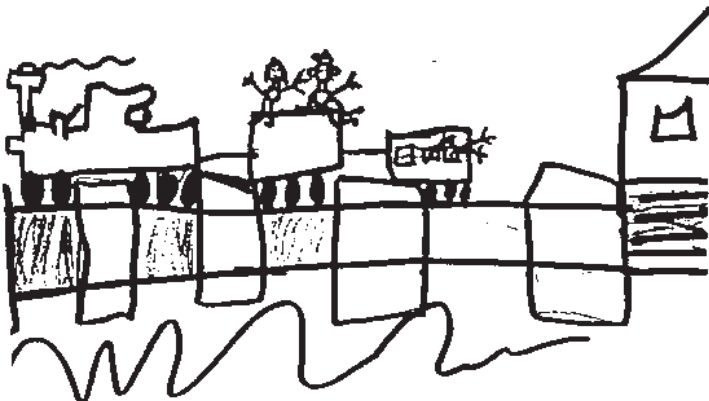
Megy a vonat kereke,
Felfele, meg lefele,
Nyikorog és nyekereg,
Örülnek a gyerekek.
(vonatozás vállfogással, ritmikus járás)

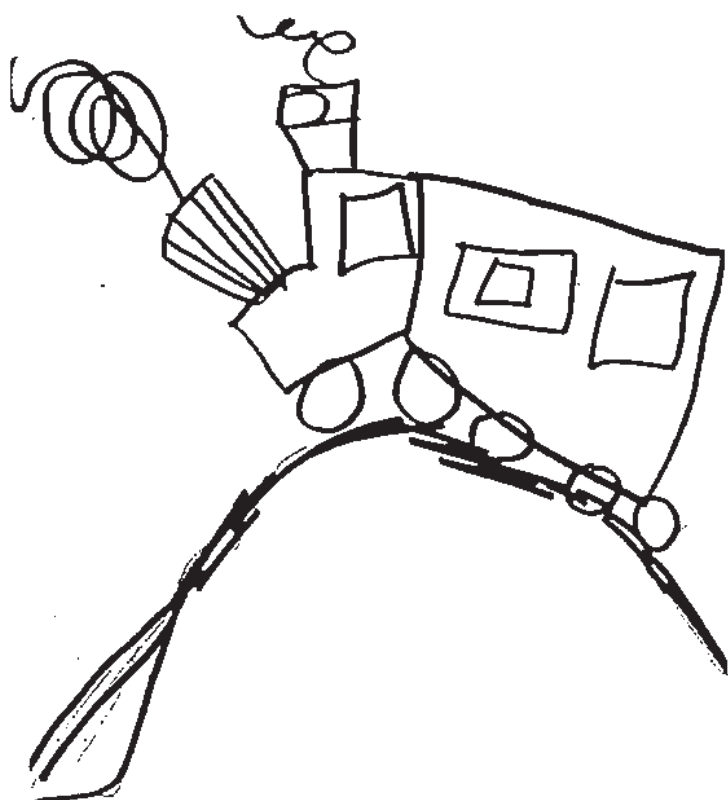


S-sz, beh sok súly!
Meg se mozdul!
friss szenet, ha bekapok:
Messze, messze szaladok, szaladok...
(vonatozás vállfogással, ritmikus járás)

Megy a gőzös, megy a gőzös Kanizsára
Kanizsai, kanizsai állomásra,
Elöl ül a masinista,
Ki a gőzöst, ki a gőzöst igazítja.
(vonatozás vállfogással, ritmikus járás)

Megy a Zsuzsi-vonat, kattognak a kerekek,
Vígán integetnek az óvoda gyerekek,
Lalalala, lalalala, lalalala, hú!
(vonatozás vállfogással, ritmikus járás)





Megy a vonat fölfelé, zakatol a kereke,
Megy a vonat lefelé, dübörög a kereke,
Hegyen át, völgyön át, füstfelhőből ki se lát.

(vonatozás vállfogással, ritmikus járás)

Sárgarépa ez a busz, csont a vezetője,
Petrezselyem kalauz kiabál belőle!
Karfiol Karcsi, Karalábé Klári,
Levesváros, végállomás, tessék már kiszállni!

(vonatozás vállfogással, ritmikus járás)

5. Ugrások

Nyuszi fülét hegyezi,

(nyuszi fül rajzolása)

Nagy bajuszát pödörli,

(bajusz pödörés utánzása)

Répát eszik: ropp, ropp, ropp,

(összezárt ököllel répaevés utánzása)

Nagyot ugrik: hopp, hopp, hopp,

(ugrás)

Ugráljunk, mint a verebek,

Rajta, gyerekek!

(ugrás páros lábbal)

Levendula ágastul,

Ugorj egyet párostul

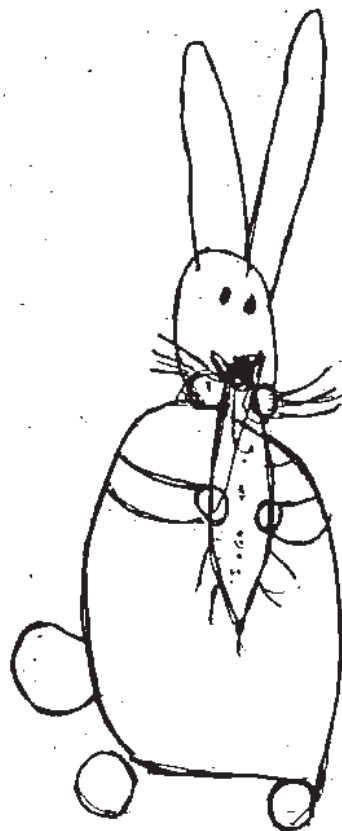
(két gyerek együtt körbejár, majd két lábbal ugrik egyet)

Azért adtam egyszer meggyet,

(szembefordulás)

Hogy velem is ugorj egyet!

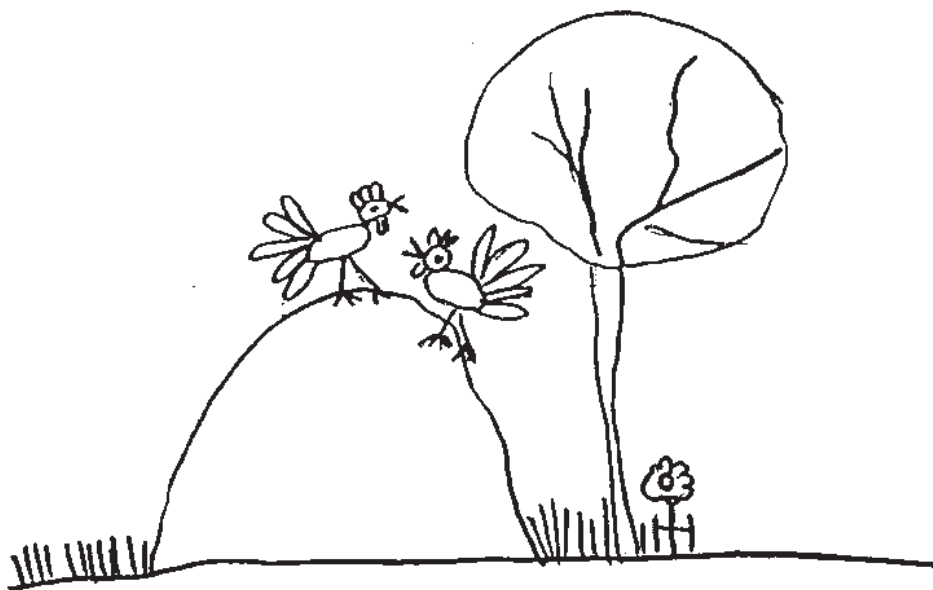
(kézfogással ugrálás)



Most jöttünk az erdőből,
A zöld erdő-mezőből,
Addig szökdécseltünk,
Mig ideig értünk.
(ugrálás)

Két kis kakas összeveszett,
A verembe beleesett.
Szil-szál szalmaszál,
Eredj, pajtás, te hunyjál!
(ugrálás)

Hopp, mókuska, mókuska.
Vékony karcsú Mariska.
A verebek tánca,
Szoknyátoknak ránca.
(ugrálás)



Hosszú lábú gólya bácsi,
(magas térdemelés csipőre tett kézzel)
Mit akar kend vacsorázni?
(a karok széttárása)
Békahúst, brekeke,
Ugye, bizony jó lenne?
(páros lábon ugrálás)
Tessék hát belőle!
(a karok előre nyújtása)

Mackó, mackó, ugorjál,
(páros lábon ugrálás)
Mackó, mackó, forogjál,
(forgás)
Tapsolj egyet, ugorj ki!
(tapsolás, ugrás)

6. Futások

Egyedem, begyedem vaskampó
Volt egyszer egy kis Jankó.
Egyet gondolt magába,
Elszaladt a világba.

(futás meghatározott cél felé)

Fussunk, fussunk, szaladjunk,
Hadd lobogjon a hajunk!

(futás meghatározott cél felé)

Tányér-talpas lompos farkas,

Huss el innen, huss!

(lassú, lopakodó mozdulat, az elutasítás imitálása)

Nem engedjük a kis bárányt,

(átkaroló mozdulat)

Fuss el innen, fuss!

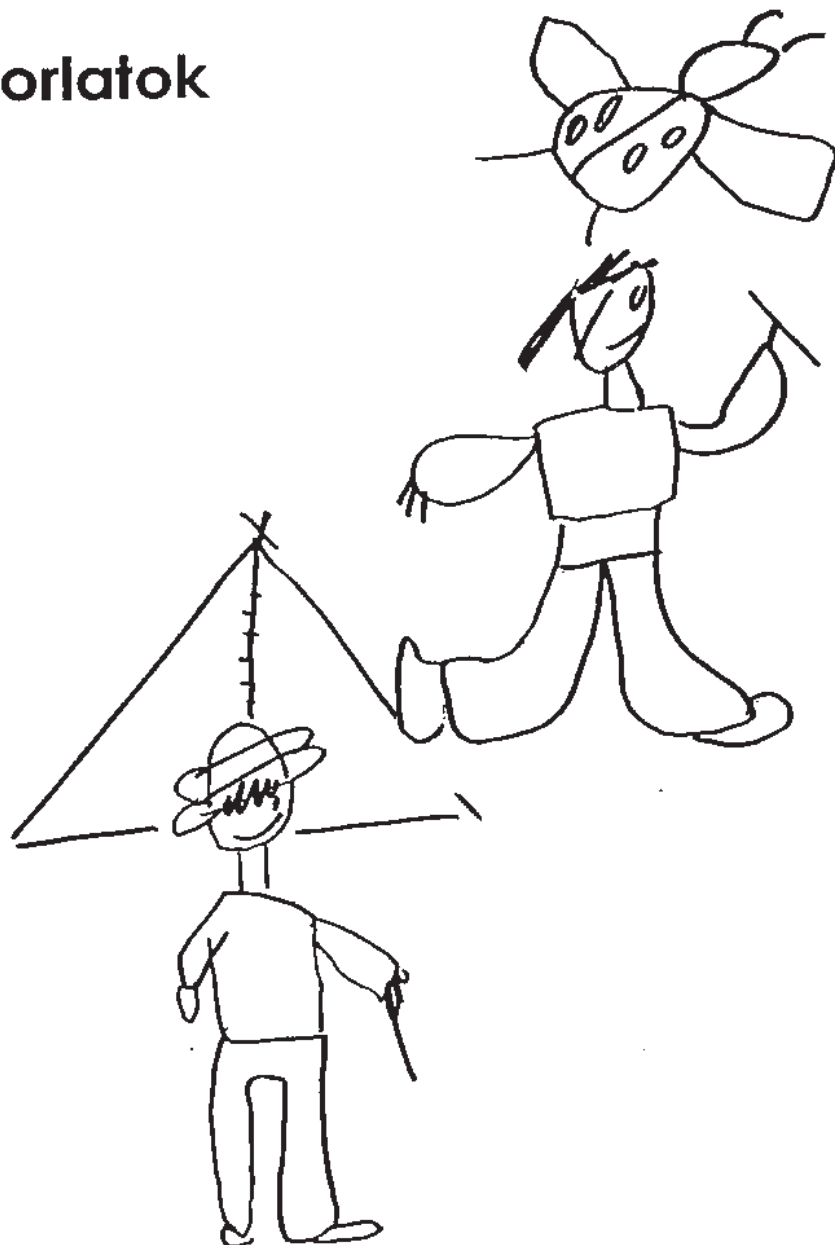
(kergetés)



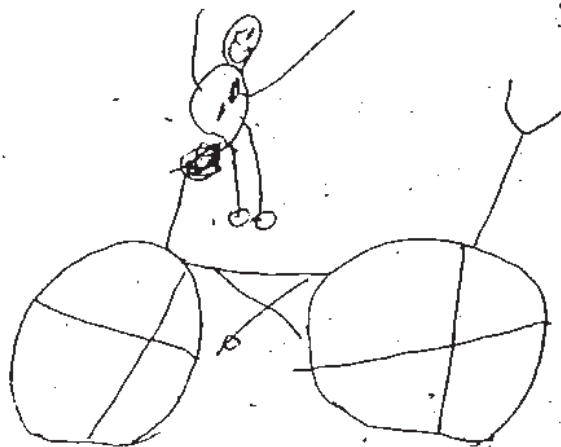
Összetett gyakorlatok

Esik az eső,
(az ujjak mozgatása)
 Hajlik a vessző,
(magastartás, törzsdöntés)
 Haragszik a katona,
 Mert megázik a lóva.
(lovagló mozdulat)
 Ne haragudj, katona,
(a kezek forgatása)
 Majd kisüt a napocska,
(karkörzés)
 Majd játszhatunk alatta,
 Megszárad a lovacska.
(lovagló mozdulat)

Katalinka, szállj el,
(oldalsó középtartás, repülő mozdulat)
 Jönnek a törökök,
(helyben járás)
 Sós kútba tesznek,
(guggolás)
 Onnan is kivesznek,
(kiemelés utánzása)
 Kerék alá tesznek,
(forgás)
 Onnan is kivesznek,
(kiemelés utánzása)
 Ihol jönnek a törökök,
 Mindjárt agyonlőnek.
(járás)



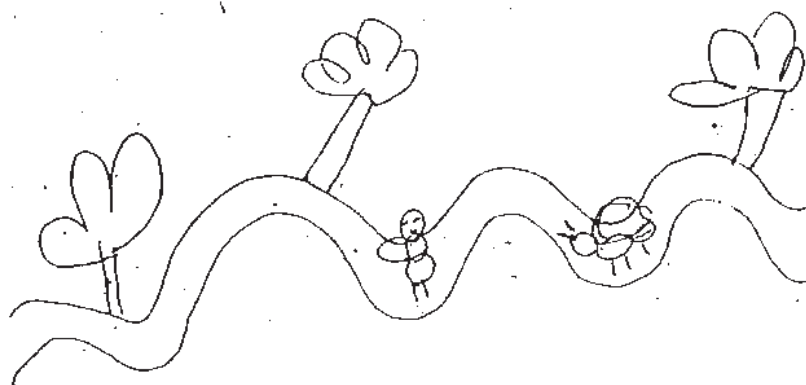
Kőre kő, kőre kő.
 Nézd, a házunk egyre nő.
(terpeszállás, jobb, majd bal kézzel az építés imitálása)
 Húzzuk a falat,
(leguggolás, felállás, a karok emelkednek)
 Malter, téglá, malter, téglá,
(taps, oldalsó középtartás, taps, oldalsó középtartás)
 Csukjuk be az ablakot
(kezek oldalsó középtartásban, majd taps)



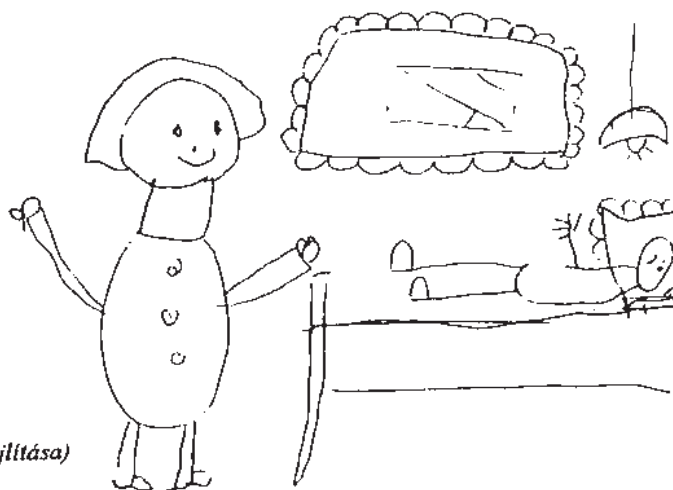
Bimm-bamm-bamm,
(kezek összekulcsolva a fej mellett, törzshajlítás előre-hátra)
 Űt az óra délre,
(test előtt a két mutatóujj)
 Leugrik a kisegérke
 Tiki-taki-takk.
(leguggolás, mutatóujj mozdítása)

Biciklire szálltam,
(a földön ülve a lábakkal tekerő mozdulat utánzása)
 Megfájdult a hátam.
(a hát kiegyenesítése)
 Repülőre ültem,
(karok oldalsó középtartásban)
 Nagyon elszedültem.
(ülésben jobbra-balra hajlás)
 Csónakkal mentem,
(evezés imitálása)
 Sajnos, vízbe estem.
(felállás, a kezek rázása)
 Máskor, ha sietek,
 Inkább gyalog megyek!
(helyben járás)

Fut az út, kanyarog,
 Jobbra, balra csavarog.
(járás S alakban)
 Ott az úton mi topog?
(megállás, helyben járás)
 Egy kis hangya lépeget.
 Kenyérmorzsát visz a hangya,
(tenyérről két ujjal csipegetés)
 Segít neki apja, anyja.
 Sietnek, mert fúj a szél,
(terpeszállás, törzshajlítás nyújtott kézzel)
 Fújó szélből eső kél.
(az eső imitálása)
 Ha én szél lehetnék,
 Felhő elé kerülnék,
 Szétfújnam a tájon,
(gyors hajlongás, karok lengetése)
 Hangya meg ne ázzon.
(két kéz a fej tetején)



Takaród hadd igazítsam,
 Puha párnád kisimítsam,
(simogató mozdulat a másik kézen)
 Legyen álmod kerek erdő,
(karkörzés)
 Madaras rét, bokoremyő.
(oldalsó középtartás, karlengetés)



Esik az eső, hajlik a vessző,
(kezek magastartásban, az ujjak mozgása, karlengetés)
 Haragszik a katona,
(az asztal ütögetése ököllel)
 Mert megázik a lova.
(a két kéz összezárva a test előtt, ritmusra a könyök behajlítása)
 Ne haragudj, katona,
(a tenyér kifordítása)
 Majd kisüt a napocska,
(kimutatás az ablakon)
 Majd játszhatunk alatta.
 Megszárad a lovacska.



Alma, alma, piros alma
 Odafenn a fán,
(két kéz a has előtt gömböt formál)
 Ha elérném, nem kimélném,
 Leszakítanám.
(nyújtózás egyik, majd másik kézzel)
 De elérnem nincs reményem
(lábujjon nyújtózkodás)
 Várom, hogy a szél
 Azt az almát, piros almát
 Lefújja elém.
(hajlongás, lehajolás, felszedés imitálása)

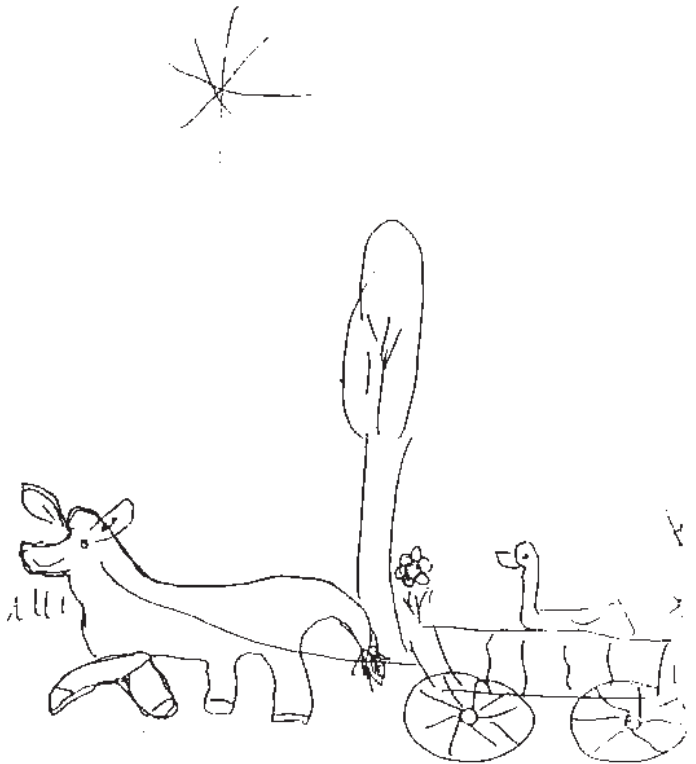
Érik az alma,
 Hajlik a gallya,
(kezek magastartásban, törzshajlítás)
 Fűre hajlik, mint egy sátor,
(két kinyújtott kar a fej fölött összeérintve)
 A sok édes almától.
 Szedjük, kapjuk,
(nyújtózás váltott kézzel)
 Habosra harapjuk,
(evés imitálása)
 A többivel mi legyen?
(a kezek széttárása)
 Holnapra hagyjuk.
(csomagoló mozdulat)



Találtam egy falevvelet,
Gesztenyefa levelét,
(lehajlás egyik, majd másik nyújtott karral)
Mintha megtaláltam volna
Egy óriás tenyerét,
(kezek magastartásban, karkörzés)
Ha az arcom elé tartom,
Látom, nagyobb, mint az arcom.
(a két tenyér az arc felé kifordítva)
Ha a fejem fölé teszem,
(mindkét kéz fej fölé emelése)
Látom, nagyobb, mint a fejem.
Hogyha eső cseperegne,
Nem bánná, hogy csepereg,
*(a két kéz felemelése, az ujjak mutogatásával
lefelé mozdítás)*
Az óriás nappal, éjjel,
Óriási tenyerével
Befedi a fejemet.
(két kézzel a fej megsimogatása)

Lassan kocog a csacsi,
(lassú, billegő, dülöngélő helyben járás)
Diceg-döcög a kocsi.
(karkörzés)
Árok partján a liba
(ugrás terpeszbe, két tenyér a fenék mögött)
Azt gágogja: galiba.
De csak kocog a csacsi,
(billegő helyben járás)
Diceg-döcög a kocsi.
(óriás karkörzés)
Kerék mondja: kityi-kotty
(a két mutatóujj billegése)
Ha liba vagy, csak totyogj.
(lábfej befordítása, totyogás)

Ide bújj, ide bújj, hozzám!
(hívogató mozdulatok)
Zöld bariangra találtam
Bodzabokor alján.
(kapuvonal rajzolás két karral, a fej előrehajlítása)
Ha szél fúj, ha esik,
(karlengetés, az ujjak mozdítása)
Elszunk itt reggelig
Leterített szalmán.
(a fej lehajtása a két összetett tenyérre)



Kis gazdasszony vagyok én

(magamra mutatok)

Sütni, főzni tudok én.

(keverő mozdulatok)

A húst felvágom,

(szeletelés utánzása)

A kávét megdarálom,

(darálás utánzása)

Ha piszkos a kis ruhám,

Ki is mosom szaporán,

(mosás utánzása)

Kiöblítem, csavarom,

(csavarás utánzása)

A kötélre akasztom,

(a karok felemelése)

Ha megszáradt, leveszem,

(a karok leengedése)

Ki is vasalom szépen,

(vasaló mozdulatok)

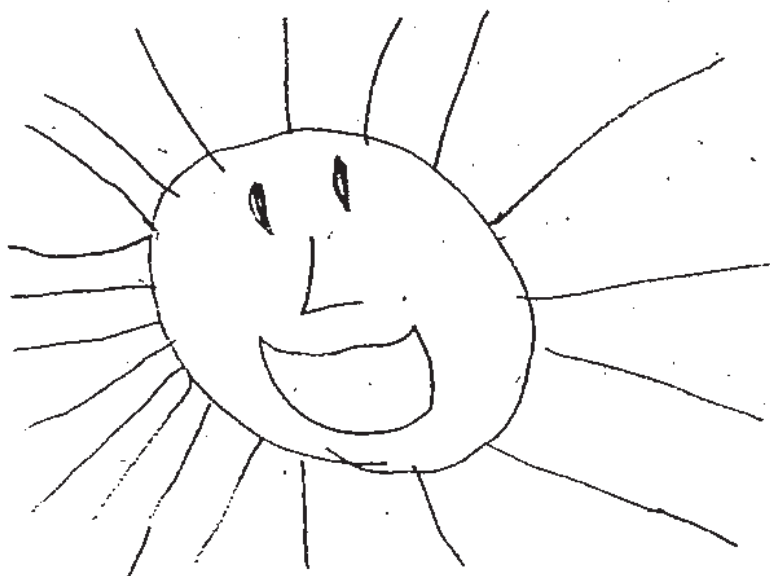
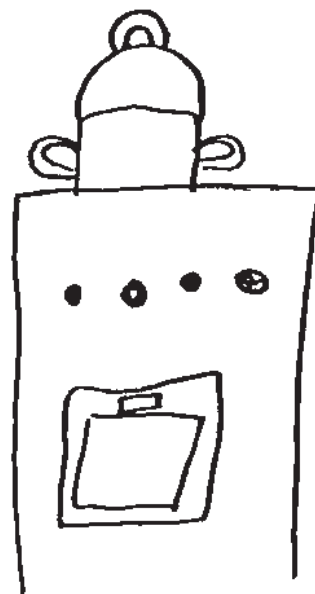
Összehajtom rendesen,

(tapsolás)

A szekrénybe úgy teszem,

Csik-csuk

(a karok előre nyújtása).



Szarka, szarka, merre jártál?

(a karokkal repülés utánzása)

Erre, arra!

Nagy tüzet raktam.

(karkörzés)

Kását kavartam,

(keverő mozdulatok)

Ajtóba kiálltam,

Vendégeket vártam,

(a karok széttárása)

Szálltak, gyűltek,

Tornácomra ültek.

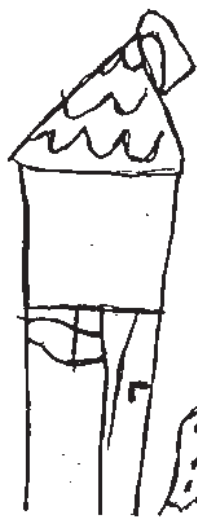
(repkedés a karokkal)

Süss fel nap, fényes nap,

(hívó kézmozdulatok)

Kertek alatt a ludaim megfagynak.

(a karokkal kör rajzolása)



Sorba felálltok kis ovisok,

(állás zárt lábbal)

Lökni előre két karotok,

(a karok felemelése)

Fel a magasba aztán le,

(a karok leengedése)

Csípőre téve végezve,

(állás csípőre tett kézzel)

Fejjel előre, meg hátra,

(fejbólintás előre-hátra)

Állj egyenesen, mint a pálca,

(állás zárt lábbal)

Karforgatással együtt jár,

(a karok forgatása)

Tapsoljunk egyet kis pajtás!

(tapsolás)

Én kis kertet kerteltem,

(karkörzés)

Bazsarózsát ültettem,

(törzsdöntés előre)

Szél, szél fújdogálja,

(törzshajlítás jobbra-balra)

Eső, eső veregeti, fuss!

(az ujjak mozgatása, leguggolás)

Mulatnak a bogarak,

(törzsfordítás csípőre tett kézzel)

Jajj, de víg majális,

Kettőt-hármat ugrik ám

(ugrás)

A szarvasbogár is.

(a szarvak mutatása)

Tarkaszármű pillangó

(repkedés a karokkal)

Körbe karikázik,

(forgás)

Nagybajuszú cincér úr

(a bajusz mutatása)

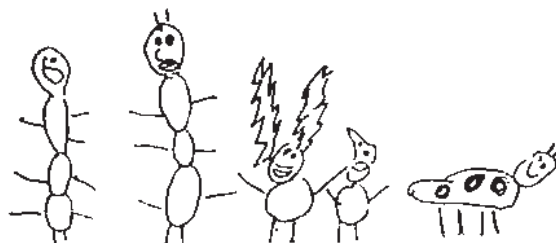
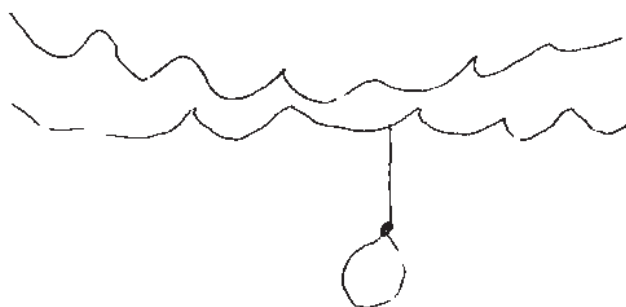
Ugyancsak bokázik.

(ugrálás)

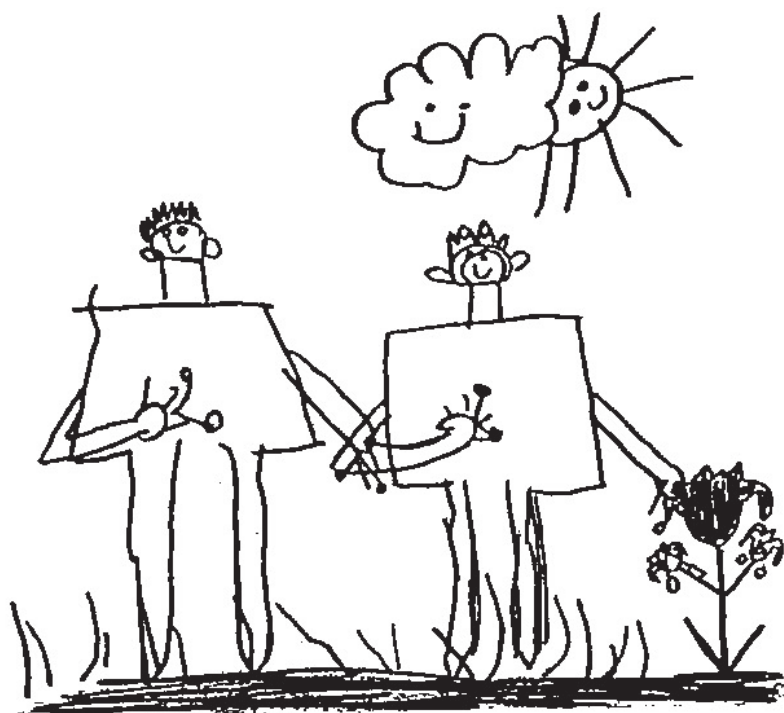
Sej-haj, dínom-dánom,

Húzzad, muzsikásom.

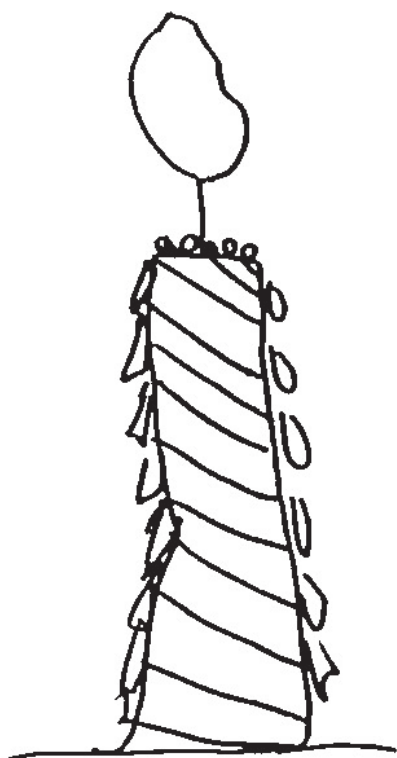
(a hegedülés utánzása)



Volt egyszer egy kemence,
(karkörzés)
 Belebújt a kis Bence,
(helyben járás)
 Kormos volt a kemence,
(tenyérrel körzés a test előtt)
 Fekete lett kis Bence,
(az arc simogatása)
 Ránézett a mamája,
(nézés jobbra-balra)
 Nem ismert a fiára,
(a csukló forgatása)
 Becsukta a kemencét,
 Jól elverte kis Bencét.
(tapsolás)



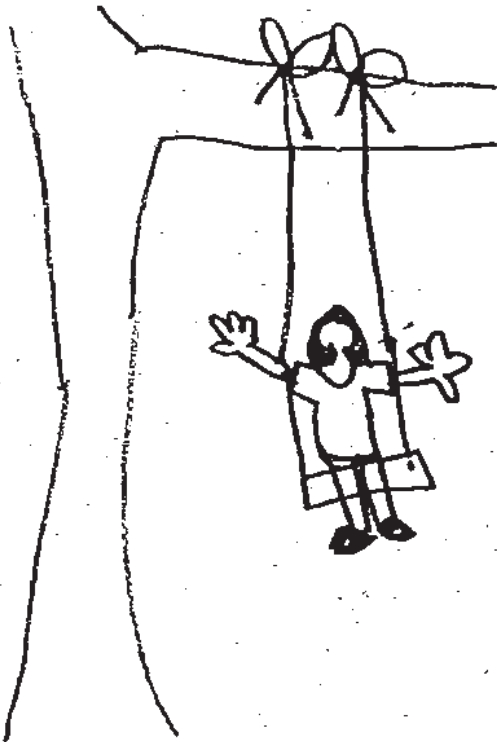
Fehér liliomszál,
(állás)
 Ugorj a Dunába,
(ugrás páros lábbal)
 Támaszd meg oldalad,
(csipőre tett kézzel törzshajlítás jobbra, balra)
 Két arany pálcával,
 Meg is mosakodjál,
(az arc simogatása)
 Meg is fésűlködjél,
(a haj simogatása)
 Valakinek kötényébe
(a szoknya rázása)
 Meg is törölközzél.
(forgás jobbra-balra)



Dombon törik a diót, a diót,
(kézfogással körbejárás)
 Rajta meg a mogyorót, mogyorót,
(ellenkező irányba fordulva körbejárás)
 Tessék kérem megbecsülni,
(tapsolás)
 És a földre lecsücsülni, csüccs!
(leülés)

Ég a gyertya, ég,
(mutatóujjak egyenesen felfelé)
 El ne aludjék,
 Aki lángot látni akar,
(leguggolás)
 Mind leguggoljék.
(fújás)

Páros gyakorlatok



Húzzad, húzzad magadat,
Én is húzom magamat,
Szél fújja szoknyámat,
(kézfogás állva)
Lobogtatja ruhámat, hopp!
(tapsolás)

Hinta, palinta,
Régi Duna, kiskatona,
Ugorj a Dunába, zsupsz!
(baba hintáztatása)

Zsipp-zsupp, kender zsupp,
Ha megázik, kidobjuk, zsupp!
(gyermek hintáztatása)

Húzz koma, engemet,
Én is húzlak tégedet,
Amelyikünk elesik,
Az lesz a legkisebbik.
(terpeszlés, húzogató keresztfogással)

Fűrész foga fába harap,
Fel-le, fel-le, fel-le fut,
Vásik, noha nem fáj foga,
Fullad, csak szuszogni tud.
Kireszelik, újra éles,
Egészséges a foga,
Hasad a fa, fut a fűrész,
Ide, oda, amoda.
(terpeszlés, húzogató keresztfogással)

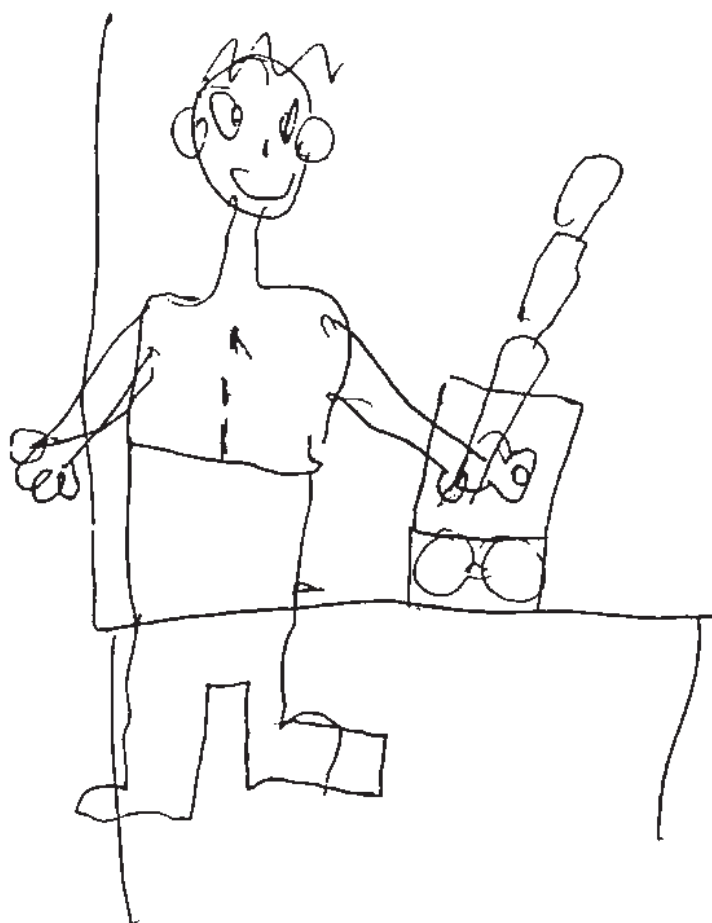
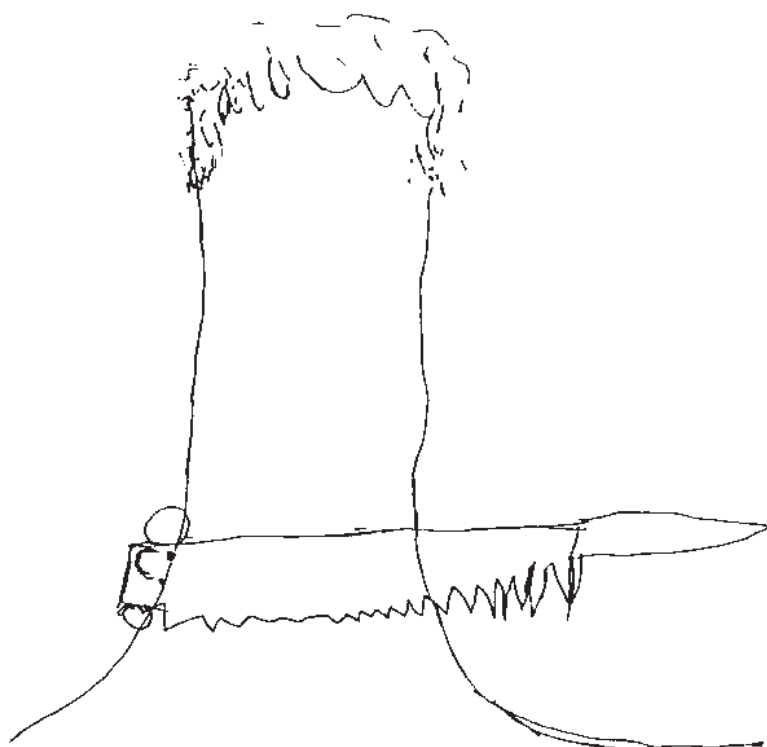
Én vagyok a fűrész,
Addig vágok, nyiszitelek,
Míg egyből lesz két rész.
(terpeszlés, húzogató keresztfogással)



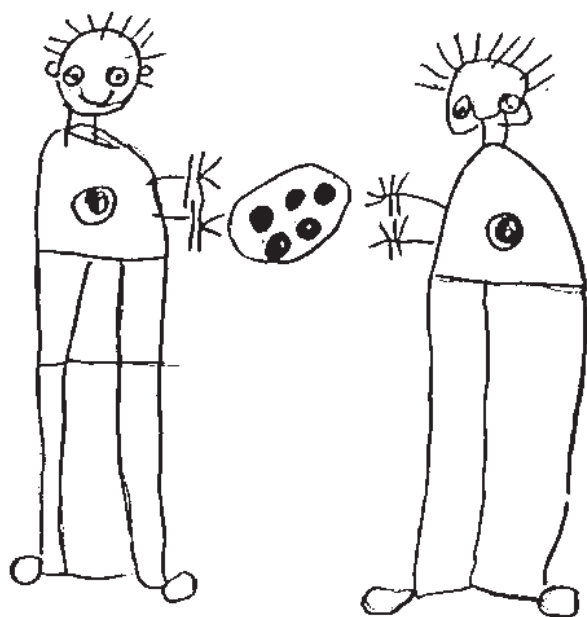
Pista bácsi fát fűrészel,
 Eldolgozgat a fűrészszel.
 Húzza-tolja, húzza-tolja.
 Most a bükköt darabolja.
(terpeszlés, húzogató keresztfogással)

Töröm, töröm a mákot,
 Sütök neked kalácsot!
(egymásnak háttal sőtörés imitálása)

Az ő nyári kalapjuk
 Elöl, hátul csupa lyuk.
 Árpaszalma, kenderzsup,
 Ha szél viszi, elfogjuk.
(zsipp-zsuppoló löbbelés)



Labdajátékok



Száll a labda, röpp, röpp,
Száll rajta a pötty, pötty.
Kislány dobja, fiú kapja,
Itt a labda, ott a labda.
(a labda dobása)

Dobd a labdát le, fel,
Kapt el a kezéddel,
Itt a labda, hol a labda,
Fiú dobja, kislány kapja.
(a labda dobása)

Száll a labda, röpp, röpp,
Száll rajta a pötty, pötty.
Jobbra-balra és forgatva,
Sose essen le a porba!
(a labda dobása)

Röpül, de nem ágról ágra,
Csupán kézzől kézre száll,
Szárnya nincsen mégis szálldos,
Labda ez és nem madár.
(a labda dobása)

Ez a labda bujdosik,
Kézzől-kézre utazik,
Jajj, de jól, jajj, de szépen,
Áll a (...) középen.
(a labda dobása)

Megy a labda vándorútra,
Egyik kézzől a másikra.
Aki tudja, meg ne mondja,
Merre van a labda útja.
Csili csalamádé, csili csalamádé,
Csili csalamádé, Sári hopp!
(a labda körbeadogatása állva, ülve)

Dínom, dánom, dobot vesznek,
Most egy kislányt öltöztetnek,
Jár a labda, jár,
Mindenfelé jár...
(a labda körbeadogatása)



Tartalomjegyzék

Előszó	3
Gyakorlatok a testrészek megnevezésére	4
1. Simogatós, csiklandozós játékok	4
2. Játék a kezekkel	8
3. Játék az ujjakkal	12
A nagymozgást és a mozgáskoordinációt fejlesztő utánozó gyakorlatok	17
1. Lábgyakorlatok	20
2. Kargyakorlatok	20
3. Járások	21
4. Vonatozás	26
5. Ugrások	27
6. Futások	29
Összetett gyakorlatok	30
Páros gyakorlatok	37
Labdajátékok	39
Tartalomjegyzék	40
Felhasznált irodalom	40

Felhasznált irodalom

- Aranykapu. Móra, 1962.
Cifra palota. Magyar költők gyermekversei. Móra, Bp.
Cinege, cinege kismadár. RTV Minerva, 1983.
Cini-cini muzsika. Óvodások verseskönyve. Móra, Bp.
Csigalagzi. Magyar költők gyermekversei. Móra, 1985.
Csiga-biga palota. Kriterion, 1971.
Fecskeköszöntő. Gyermekversek a világirodalomból. Móra, Bp. 1979.
Füzesi Zsuzsa: Mondókáskönyv 1., 2., 3. Dunakanyar 2000
Gazdag Erzsébet (1990): Meseforrás. GE Kuratórium, Bp.
Hóc, hóc katona. Bölcsődések verseskönyve.
Kányádi Sándor (1986a): Billeg ballag. Kriterion.
Kányádi Sándor (1986b): Madármarasztaló. Kriterion.

Az Egyenlő Esélyt Alapítvány könyvsorozatának eddig megjelent kötetei:

Kocsis Lászlóné - Rosta Katalin (1993):

Ez volnék én?

Testsémafejlesztő feladatlapgyűjtemény

Alkonyi Mária - Kissné Haffner Éva (1994):

Ők és mi

Down-szindrómás csecsemők és kisgyermekek korai fejlesztése

Alkonyi Mária - Rosta Katalin (1994):

Számlálni kezdek

Számolásfejlesztő feladatlapgyűjtemény

Németh Erzsébet - S. Pintye Mária (1995):

Mozdul a szó...

Akadályozott beszédfejlődésű gyerekek korai integratív fejlesztése

Rosta Katalin-Rudas Zsuzsanna-Kisházi Gergely (1995):

Hüvelykujjam...

A kézügyesség fejlesztésének játékos lehetőségei

Rosta Katalin (szerk. 1996):

Taníts meg engem!

Fejlesztő program logopédiai óvodák számára

Szabó Borbála (szerk. 1996):

Mozdulj rá!

Mozgással kísért vers- és mondóka gyűjtemény

Alexander és Tanya Faludy (1996):

És szertefoszlik a homály

Egy diszlexiás kislány sikertörténete

Információ:

Egyenlő Esélyt Alapítvány
1125 Budapest, Álom u. 43/b. ☎ 3424 908, 155 6269 Fax: 3424 908

BGGYTF Gyakorló Óvoda
1071 Budapest, Damjanich u. 41-43. ☐ 1071 Pf. 146 ☎ 342 4908, 321 3526/146, 149, 150, 151
Fax: 342 4908 e-mail: kishazig@ado.fido.hu

Logopédia Kiadó
1165 Budapest, Csinszka u. 3. ☎ 407-4154

Krasznár & Fiai Könyvesbolt
1071 Budapest, Damjanich u. 52. ☎ (30) 487 631, (30) 325 151

TÁRGYMUTATÓ

A	oldal
A házunkat sepregetjük	40 .
Add a kezed	5 .
Ádám, Éva . . .	5 .
Áll a baba . . .	20 .
Alma, alma . . .	32 .
Aki nem lép , . .	24 .
Amikor kint süt . . .	15 .
Áspis kerekese . . .	8 .
Az én apám . . .	20 .
Az ő nyári kalapjuk . . .	38 .
 B	
Bezere bezere . . .	9 .
Biciklire szálltam . . .	31 .
Bimm bam . . .	31 .
Borsót főztem . . .	10 .
 C	
Cini cini . . .	18 .
Csacsi húzza . . .	25 .
Csip-csip csóka . . .	15 .
Csipp csipp csöpp veréb . . .	15 .
Csiga biga . . .	11 .
Csukd be szemed . . .	7 .

D

Dínom dánom . . .	39 .
Dolgozni szaporán . . .	9 .
Dombon törik a diót . . .	11 .
Dombon törik a diót, a diót . . .	36 .

E

Ég a gyertya . . .	36 .
Egy kettő három négy . . .	23 .
Egy kettő három négy körbe...	24 .
Egy kettő három négy, te kis...	24 .
Egyedem begyedem . . .	29 .
Erre kakas . . .	10 .
Erdőt járunk . . .	23 .
Eresz alól . . .	16 .
Este van már . . .	5 .
Esik az eső, hajlik . . .	30 .
Esik az eső . . .	32 .
Ez a labda bujdosik . . .	39 .
Én vagyok a fűrész . . .	37 .
Éhes voltam . . .	6 .
Én is pisze . . .	4 .
Én kis kertet . . .	35 .
Érik az alma . . .	32 .

F

Fehér liliomszál . . .	36 .
Fényes szőrű . . .	10 .

Fussunk fussunk . . .	29 .
Fut az út . . .	31 .
Fújja szél . . .	17 .
Fűrész foga . . .	37 .
G	
Gomba gomba gomba . . .	12 .
Gyere Nóri . . .	6 .
Gyí paci paripa . . .	17 .
Gyülekeznek a felhők . . .	13 .
H	
Hallod-e te kis kovács . . .	19 .
Hajlik az ág, fúj a szél . . .	18 .
Harangoznak délre . . .	18 .
Hej Gyula . . .	6 .
Hideg van, fázunk . . .	22 .
Hipp hopp haja hopp . . .	24 .
Hinta palinta . . .	37 .
Hopp hopp mókuska . . .	28 .
Hosszú lábú . . .	28 .
Húzzad húzzad . . .	37 .
Húzz koma engemet . . .	37 .
Hüvelykujjam almafa . . .	14 .
Hüvelykujjam korán kelt . . .	13 .
I	
Ide bújj, ide bújj hozzám . . .	33 .
Így mennek a huszárok . . .	24 .
Így forog a busz kereke . . .	21 .

Így ketyeg az óra . . .	10 .
Itt a szemem . . .	7 .
Ilyen nagy az óriás . . .	17 .
J	
Jancsi bohóc a nevem . . .	8 .
Jaj, de nagy az elefánt . . .	8 .
János bácsi . . .	18 .
Jár a baba . . .	21 .
Jár a baba . . .	21 .
Jár, jár, jár . . .	22 .
Járunk az úton . . .	22 .
Jegenyefa, suhogó . . .	18 .
Jön a kocsí, fut a kocsí . . .	25 .
Jöjj ki napocska . . .	11 .
K	
Katalinka szállj el . . .	30 .
Kaszálj Pista . . .	18 .
Kávét tea . . .	4 .
Kerekecske gombocska . . .	8 .
Kerekecske dombocska . . .	9 .
Kerekecske gombocska . . .	13 .
Két kismadár ül a fán . . .	14 .
Két kis kakas . . .	28 .
Kicsi vagyok én . . .	17 .
Kicsi kövér hüvelykapó . . .	12 .
Kicsi orr . . .	7 .
Kipp kopp kalapács . . .	19 .
Kipp kopp mogyoró . . .	19 .
Kipp kopp kalapács . . .	19 .

Kis gazdasszony vagyok én . . .	34 .
Kopp-kopp-kopp . . .	15 .
Kőre kő, kőre kő . . .	30 .
L	
Lassan jár a csiga biga . . .	22 .
Lassan kocog a kocsí . . .	33 .
Lassan forog a kerék . . .	21 .
Levendula ágastúl . . .	27 .
Lóg a lába . . .	20 .
M	
Mackó, mackó ugorjál . . .	28 .
Madarak voltunk . . .	20 .
Madaras Gergőnek . . .	7 .
Megmászta 5 hegyet . . .	12 .
Megy a labda vándorútra . . .	39 .
Megy a gőzös lefelé . . .	26 .
Megy a vonat fölfelé . . .	26 .
Megy a vonat kereke . . .	26 .
Megy a vonat, zakatol . . .	26 .
Megy a Zsuzsi vonat . . .	26 .
Megyek, megyek, mendegélek . . .	24 .
Mendegél a törpe csapat . . .	23 .
Mendegél a törpe csapat . . .	23 .
Mérleg vagyok, billegek . . .	20 .
Mi muzsikál? A kalapács . . .	19 .
Mit csinál a kis kezem? . . .	9 .
Mondd, mit eszel kis egér? . . .	16 .
Most jöttünk az erdőből . . .	28 .
Mulatnak a bogarak . . .	35 .

N	
Napsugaras nyárban . . .	17 .
Nyuszi fülét hegyezi . . .	27 .
Nyuszi Gyuszi fekszik árokban . . .	5 .
O	
Orrom orrom...	5 .
P	
Paripám csodaszép pejko . . .	23 .
Pipi-pipi . . .	14 .
Pista bácsi fát fűrészsel...	38 .
Pitty patty . . .	14 .
R	
Repülnek a madarak . . .	20 .
Röpül, de nem ágról ágra . . .	39 .
S	
Sárgarépa busz . . .	27 .
Sétálunk, sétálunk . . .	22 .
Sétálunk, sétálunk erdőt...	22 .
Símogatom a hajam . . .	6 .
Sorba felállunk kis ovisok . . .	35 .
Sűrű erdő . . .	4 .
Süss fel nap . . .	34 .
Süssél, süssél rétest . . .	10 .
Süssünk, süssünk valamit . . .	25 .
Süti-süti pogácsát . . .	8 .

SZ

Szarka, szarka . . .	34 .
Száll a labda . . .	39 .
Száll a labda . . .	39 .
Sz, beh sok súly . . .	26 .
Szól a harang . . .	15 .

T

Találtam egy falevelet . . .	33 .
Takaród hadd igazítsam . . .	32 .
Tányér talpas . . .	29 .
Tekeredik a kígyó . . .	25 .
Tekerem, tekerem . . .	11 .
Tikk-tak, tiktak . . .	15 .
Töröm töröm . . .	38 .
Töröm töröm . . .	11 .

U

Ugráljunk, mint a . . .	27 .
Ujjaimat mozgatgatom . . .	14 .
Üssed kovács a vasat . . .	7 .

V

Van egy kertecske . . .	12 .
Van két fürge kicsi . . .	5 .
Volt egyszer egy kemence . . .	36 .

Z

Zireg zörög nyikorog . . .	22 .
Zsipp-zsupp . . .	37 .