

## Kedvenc mozgással kísért mondókáim

Mit csinál a kis kezem? (mindkét kéz felemelése)

Simogat kedvesen, (megsimogatjuk egymást)

ütöget mérgesen, (kicsit megpaskoljuk egymás vállát)

csiklandoz viccesen, (megcsiklandozzuk egymást)

táncol ügyesen (forgatjuk a kézfejünket)

csipeget hegyesen, (finoman megcsipkedjük a másik karját)

te is tudod, mondd velem! (tapsolunk)

Ujjaimat mutogatom, (felemelt kezeinken mozgatjuk az ujjainkat)

közben vígan mondogatom:

kifordítom, befordítom,

fölfordítom, lefordítom,

zongorázok, furulyázok.

Erősebb lett a kezem, (öklünket nyitjuk és zárjuk)

a tornát befejezem.

Itt a kezem, jobb és bal, (jobb, majd a bal kezünket emeljük)

összeverem, megszólal. (tapsolunk)

Itt a kezem, bal és jobb, (a bal, majd a jobb kezünket felemeljük)

most kell vele tapsolnom. (tapsolunk)

## Kedvenc mozgással kísért mondókáim

Itt a szemem, itt a szám, (mutatunk a szemünkre, szánkra)  
ez meg itt az orrocskám. (mutatunk az orrunkra)  
Jobbra, balra két karom, (felemeljük a jobb, majd a bal karunkat)  
forgatom is, ha akarom. (forgatjuk a két karunkat)  
Két lábamon megállok, (lépdelünk egy helyben, majd megállunk)  
ha akarok ugrálok. (ugrálunk)

Jancsi bohóc a nevem, (mellkasunkat érintjük a tenyerünkkel)  
cintányér a tenyerem. (tapsolunk)

Orrum krumpli, szemem szén. (orrunkra mutatunk, majd a szemünkre)

Szeretném, ha szeretnél. (átkaroljuk a saját testünket)

Velem nevensz, ha szeretsz. (ujjainkkal mosolyt formálunk a szánkánál)

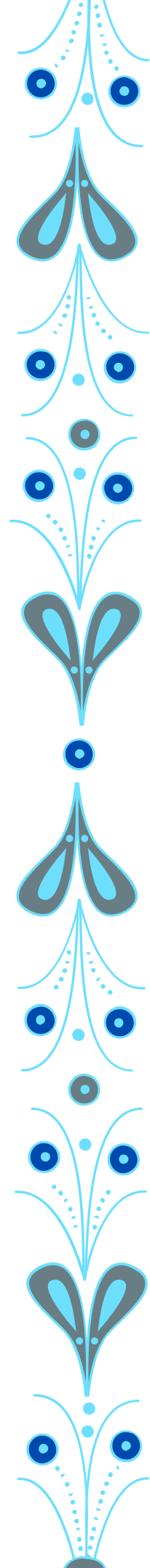
Ha nem szeretsz, elmehetsz. (kezeinkkel legyintünk)

Körbe, körbe járunk, (lépegetünk előre)  
azután megállunk. (helyben járunk)

Hármat ugrunk hopp-hopp-hopp,  
dobbantunk is dob-dob-dob.

Körbe, körbe járunk,  
az utcán megállunk.

Jobbra-balra fordulunk,  
azután elindulunk.



## Kedvenc mozgással kísért mondókáim

Gomba, gomba, gomba, (ökölbe szorított kezünket ütjük egymáshoz)  
nincsen semmi gondja. (kézfejünket forgatjuk a testünk előtt)

Ha az eső esik rája, (ujjainkat mozgatjuk)

nagyra nő a karimája. (karunkkal körözzük a fejünk felett)

Az esőt csak neveti, (ujjainkkal mosolyt formálunk a szánkánál)

van kalapja, teheti! (fejtetőt ütögetjük finoman)

Dombon állt egy házikó, (két tenyerünkből háztetőt formázunk)

házikóban ládikó. (tenyerükkel “lerajzoljuk” a ládikó tetejét, majd oldalát)

Ládikón egy kerek tálca, (kört rajzolunk)

a tálcán meg öt pogácsa. (ötöt mutatunk egyik tenyerünkkel)

Arra járt egy egérke, (kis füleket mutatunk a mutatóujjainkkal)

mind megette ebédre (megsimítjuk a hasunkat).

Nyuszi fülét hegyezi, (nyuszifület mutatunk)

nagy bajuszát pödöri. (pödörjük a bajuszunkat)

Répát eszik ropp-ropp-ropp, (imitáljuk a répa ropogtatását)

nagyot ugrik hopp-hopp-hopp. (ugrunk hármat)

## Kedvenc mozgással kísért mondókáim

Fújja a szél a fákat, ( a karunkat felemelve jobbra-balra lengetjük)  
letöri az ágat, reccs! (reccsnél lecsapunk)

Ilyen nagy az óriás, (állva, felfelé nyújtózkodunk)

Ágaskodjunk kispajtás.

Ilyen kicsi a törpe, (leguggolunk)

Guggoljunk le a földre.

Mérleg vagyok, billegek, (oldalra nyújtott karokkal billegünk jobbra-balra)

Két kezembe súlyt teszek.

Óra vagyok, ketyegek, (magunk előtt a két mutatóujjunkt felváltva felfelé emelgetjük)

Bölcsődébe/óvodába sietek. (ritmusra, karmozdításokkal totyogunk)

Gyülekeznek a felhők, (a földön kezünkkel balra-jobbra seperünk)

esik az eső, (ujjunkkal halkan dobolunk)

kopog a jég, (hangosabban kopogunk)

dörög az ég, (dörömbölünk)

villámlik, (fent egy taps)

lecsap, (tenyérrel a földre lecsapunk)

kisütött a nap. (felfelé lassan széttárjuk karjainkat)

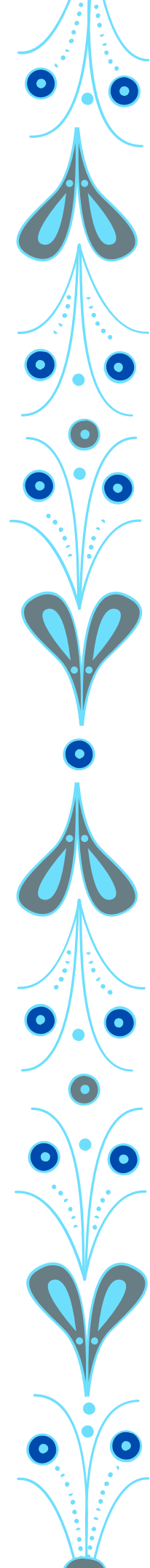
## Kedvenc mozgással kísért mondókáim

Nád a házam teteje, teteje, (háztetőt mutatunk a kezünkkel)  
Rászállott a cinege, cinege. (csőrt és farkat)  
Hess le róla cinege, cinege, (hessegetünk a kezünkkel)  
Mert beszakad a teteje, teteje. (leeresztjük a kezeinket és leguggolunk)

Hüvelykujjam almafa, (felemelt kezeinken mozgatjuk az ujjainkat)  
Mutatóujjam megrázta,  
Középső ujjam összeszedte,  
Gyűrűsujjam hazavitte.  
A kisujjam mind megette.  
Megfájdult a hasa tőle. (hasunkat simogatjuk)

Ugribugri tarka macska, (ugrálunk)  
itt a füle, ott a bajsza. (füleket majd bajsztot mutatunk a kezünkkel)  
Domborodó hasikája (hasunkat simogatjuk)  
rajta a négy lábacskája. (négyet mutatunk az ujjainkkal)

Én kis kertet kerteltem (kört “rajzolunk” magunk előtt)  
bazsarózsát ültettem (virágokat ültetünk függőleges mozdulatokkal)  
szél, szél fújdogálja (fejünk fölött karjainkat jobbra-balra lengetjük)  
eső, eső veregeti (a csepergő esőt utánozzuk ujjainkkal)  
huss. (a földre guggolunk és tapsolunk egyet)



## Kedvenc mozgással kísért mondókáim

Cini-cini muzsika, (karmesterkedünk)

Táncol a kis Zsuzsika, (táncolunk)

Jobbra dül, balra dül, (jobbra-balra dőlünk)

Tücsökkoma hegedül. (hegedűt imitálunk a kezeinkkel)

Lassan forog a kerék, (lassan körözünk a test előtt)

Mert a vize nem elég. (fejünket és kezünket rázzuk)

Gyorsan forog a kerék, (gyorsan körözünk a test előtt)

Mert a vize már elég. (fejünket és kezünket rázzuk)

Sim-sum fúj a szél (fejünk fölött karjainkat jobbra-balra lengetjük)

ez a kis fa jaj, de fél! (átkaroljuk magunkat)

Minden ága megremeg (karjainkat megrázzuk)

a levele leperereg (ujjainkkal imitáljuk a lehulló leveleket)

Ej-haj semmi baj (ingatjuk a fejünket)

újra zöldül majd a gally. (felemeljük mindkét karunkat magasra)

Esik eső, fúj a szél (ujjainkat mozgatjuk)

Nyírfa ága összeér. (karjainkat a felünk fölé emeljük)

Újra össze, újra szét, (karjainkat összeérintjük a fej fölött majd széttárjuk)

Rajta, rajta, most elég! (karjainkat leengedjük a combunkhoz)

