

**A mondókák segítségével a mozgás megszerettetése kisgyermekkorban.
A testnevelésben használt mondókák gyűjteménye.**



Készítette: Hengerics Józsefné

Szulok, 2018. augusztus 21.

Ebben a felgyorsult világban sajnos igen kevés időt szánunk gyermekeink életében arra, hogy leüljünk velük játszani, vagy éppen már újszülött kortól mondókákat mondjunk, gyermekdalokat énekeljünk nekik. Pedig számos érv szól amellett, hogy mennyire fontos erre is odafigyelni, ha nem is spontán, akkor tudatosan beilleszteni a napjainkba e tevékenységet.

Néhány főbb terület, melyre kedvezően hat:

- Anya-gyerek, apa-gyerek kapcsolat mélyítése: mondókázás közben folyamatos test-és/vagy szemkontaktusban vagyunk kisgyermekünkkel. A versikéket simogatás, csiklandozás, ringatás kíséri, mely erősíti és még meggyőzőbbé varázsolja érzelmi kapcsolatunkat vele. Emellett szórakoztató időtöltés, közös élmény, melyre a gyermek felnőtt korában is emlékezni fog (és remélhetőleg ő is majd tovább adja a következő generációnak).
Az óvodai beszoktatást is a személyes kapcsolaton keresztül segíti, így a kisgyermek közelebb engedi magához a vele foglalkozó pedagógust.
- Tanulás első lépcsőfoka: mondókázással fejlődik a gyermek képzelőereje, ismerkedik a környező világgal, a természettel, az évszakokkal, az állatokkal, de legfőképpen anyanyelvével.
- Anyanyelvi fejlődés, beszédindítás eszköze: A mondókák ismételtetésével gyarapodik a gyermek szóincse, ritkán használt, vagy régies szavakkal, kifejezésekkel ismerkedhet meg, elsajátítja a magyar nyelv dallamát, ritmusát. A gyakori ismétlések, a nyelvi fordulatok, a rímek, az ütemesség, a nyelvi játékok észrevétlenül magával ragadják a kisgyermeket, fejlődik a ritmusérzéke, a hallással kapcsolatos figyelme és emlékezete.
A mondókák kiválóan alkalmasak az esetleges hangképzési, kiejtési hibák kiküszöbölésére is.
- Figyelemfejlesztő hatás: Minél több dallal, énekkel ismertetjük meg, annál jobban fejlődik emlékezete, figyelme, érdeklődése.
- Agyi területek összekapcsolása: mondókázás közben a különböző agyi területek összekapcsolását (integrációját) segíthetjük. A mozgás- ritmus- beszéd összerendezése a későbbi tanulási folyamatok alapozását szolgálja.
- Egyensúlyérzék, mozgáskoordináció fejlesztése: a mondókák alatti egyensúlyi ingerléssel (hintáztatás, höcögtetés, lovagoltatás, ringatás, tapsolás...) a gyermek mozgáskoordinációját és egyensúly érzékelését javítjuk.
- A mondókákhoz kapcsolódó mozgások, a napi testnevelésben kapnak szerepet az óvodában és játékosan segítenek a testmozgás megszerettetésében.

A mozgást fejlesztő játékok között vannak

- a kar, a láb, az egész test mozgásaival kapcsolatos játékok, amelyek az ún. *nagymozgásokat* fejlesztik,
- az ujjak tornáztatásához, a *finommozgások* fejlesztéséhez kapcsolódó játékok,
- akadnak ugrálós, szaladgálós játékok is, amik már átmenetet jelenthetnek a testnevelés felé
- olyanok, amik révén a szülő érezteti a gyermekkel a ritmikus mozgás élményét (pl. lovagoltató, hintáztató, csúszdázató játékok),
- és olyanok is, amik már önálló aktív mozgást kívánnak a gyermektől (pl. ugrálós, utánzó-mutogató játékok).

Az oviban a mozgással, testneveléssel összekapcsolható mondókák a teljesség igénye nélkül:

Ilyen nagy az óriás:

Nyújtózkodjunk kispajtás.

(nyújtózkodás)

Ilyen kicsi a törpe:

Guggoljunk le a földre. Kicsi vagyok én,

(guggolás)

Majd megnövök én,

(nyújtózkodás)

Mint a tündő a fazékból

Kidagadok én.

(karkörzés a test előtt)

(guggolás)

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, reccs!

(guggolás)

Cini-cini muzsika,

(hegedülés utánzása)

Táncol a kis Zsuzsika.

(törzsfordítás jobbra-balra)

Jobbra dűl és balra dűl,

(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)

Gyí, paci, paripa,

Nem messze van Kanizsa,

Odaérünk délre,

Libapecsenyére.

(lovagló mozdulat utánzása lassan, majd gyorsan)

Lassan forog a kerék,

mert a vize nem elég.

Gyorsan forog a kerék,

mert a vize már elég.

(karkörzés a test előtt, vagy körbeforgás egyre gyorsuló tempóban)

Gyülekeznek a felhők, *(karok lengetése a fej felett)*

esik az eső, *(ujjak billegetése fentről lefelé, egészen a földig/asztalig)*

kopog a jég, *(kopogás ujjakkal a földön/asztalon)*

dörög az ég *(ököllel dörömbölés)*

villámlik, lecsap – *(tenyérrel asztalra csapunk)*

kisütött a nap!*(kifeszített ujjainkat felemeljük a fejünk fölé)*

Hinta-palinta,

szépen szóló pacsirta,

lökd meg, pajtás, a hintát,

érjem el a pacsirtát! *(karok hintáztatása)*

Repülnek a madarak,

(oldalsó középtartás)

csattog a szárnyuk!

(taps a fej fölött)

Jár a róka lába *(sétálunk)*

Előre meg hátra.*(Előre és hátra lépünk)*

Tipeg-topog a talpa.*(Sűrűn lépünk)*

Libeg-lobog a farka. *(Tapsolunk séta közben, riszálás ☺)*

Kistornászok vagyunk mi, *(csípőre tett kézzel jobbra-balra forgatni a vállunkat)*

szépen tudunk tornázni,

jobbra és balra hajolunk, *(csípőre tett kézzel jobbra, majd balra hajolunk)*

és utána ugrálunk. *(ugrálunk ritmusra)*

Ujjainkat mozgatjuk, *(előre nyújtott karral mozgatjuk az ujjainkat)*

karjainkat forgatjuk, *(karkörzés előre)*

előre-hátra hajolunk, *(csípőre tett kézzel előre, majd hátra hajolunk)*

és a végén tapsolunk. *(tapsolunk ritmusra)*

Mérleg vagyok, billegek, (terpeszben oldalra kinyújtjuk a karokat és billegünk balra-jobbra)

Két kezembe súlyt teszek.

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

Óvodába sietek. (ritmusra topogunk)

Kaszálj Pista, kalapálj, (kaszáló mozdulatok balra-jobbra)

holnap délig meg se állj!

Huss! (lecsapunk kezünkkel)

Van 2 fürge kicsi szem, (mutatjuk szemeinket)

Szétnézeget idebenn. (forgatjuk szemeinket)

Van 2 fürge kicsi láb, (rácsapunk combunkra)

Végig lépi a szobát. (ritmusra lépegetünk)

Gomba, gomba, gomba, (öklünket összeütögetjük)

nincsen semmi gondja, (tenyerünket forgatjuk)

ha az eső esik rája, (ujjakat lefelé tartva mozgatjuk)

nagyra nő a karimája. (nagy félkört rajzolunk a levegőben fejünk előtt)

Az esőt csak neveti, (szánkra mutatunk nevetve)

van kalapja, teheti. (emelgetjük kalapunk)

Repülnek a madarak, (repülő mozdulatok)

csattog a szárnyuk, (taps ritmusra)

madarak voltunk, (repülés)

földre szálltunk, (közben leguggolás)

magot szórtunk, (szórjuk a magot)

csipegettünk, (kézzel felcsipegetjük)

csipp-csipp-csipp. (csiklandozni a végén)

Tekeredik a kígyó, rétes akar lenni, (kígyózva menetelés)

Tekeredik a rétes, kígyó akar lenni,

Tekeredik a kígyó, rétes akar lenni...

Mit játsszunk, lányok? (séta körbe-körbe)

Azt játsszunk, lányok.

Bricket, brackot, hat barackot.

Csücsüljünk le, lányok! (csüccs!)

Ugráljunk, mint a verebek,

Rajta gyerekek! (helyben pároslábon ugrálás)

*

Elôre jobb kezedet, utána hátra.

Elôre jobb kezedet, utána rázzad,

Utána uggi-buggi, utána forgás, (riszálás, forgás)

Tapsolj egyet pajtás. (taps ritmusra)

Elôre bal kezedet, utána hátra.

Elôre bal kezedet, utána rázzad,

Utána uggi-buggi, utána forgás, (riszálás)

Tapsolj egyet pajtás. (taps ritmusra)

Baglyocska hunyorog, (hunyorogunk)

fatönkön kuporog, (leguggolunk)

nagy fejét forgatja hol erre, hol arra, (fejünket balra-jobbra fordítjuk)

izeg- mozog toporog, (toporgunk)

tipi, topi, topp, topp, topp. (végén taps-taps-taps)

*

Nyuszi fülét hegyezi, (nyuszifület csinálunk kezünkből a fejünk felé)

Nagy bajuszát pödöri, (bajszunkat pödörjük)

Répát eszik ropp, ropp, ropp, (fogjuk a répát, ritmusra markoljuk)

Nagyot ugrik hopp, hopp, hopp. (hármal ugrunk)

Csinnadratta, hopp, hopp, hopp, (combok ütögetése)

Megpergetjük a dobot.

Jobbra át és balra át! (jobbra át-balra át)

Megfújjuk a trombitát. (trombitát fújunk)

Menetelj a dudaszóra, (menetelés)

Játszóteri indulóra!

Hogyha nincsen hangszered,

Üsd össze a tenyered! (taps)

Dombon törik a diót, a diót, (egymás kezét fogva körbesétálunk)

Rajta vissza mogyorót, mogyorót. (visszafordulunk)

Tessék kérem megbecsülni és a végén a lecsücsülni, (ritmusra tapsolunk)

Csüccs! (lecsücsülünk)

Az én apám vízimolnár.

Mit öröl a vízimolnár?

Ő-ről bú-zát, (két karunkkal lassan körözünk)

ő-ről ár-pát,

ő-ről rozsot is,

kukoricát, kukoricát, (két karunkkal gyorsan körözünk)

kukoricát.

Egy, kettő, három, négy

Egy, kettő, három, négy,

Mély lélegzetet végy,

Rajta, pajtás, helyben futás,

Utána a terpeszállás.

Bicikli, bicikli,de gurul a bicikli (háton fekvő biciklizés a lábakkal)

Bicikli, bicikli,de forog a bicikli.

Le a völgybe kanyarog,mint a szélvész úgy robog,

bicikli, bicikli,de rohan a bicikli,bicikli, bicikli, de suhan a bicikli.

Fölfelé, de meredek, lassulnak a kerekek,

bicikli, bicikli nyekereg a bicikli,

bicikli, bicikli. vánszorog a bicikli.

Az utolsó kaptató aztán jön a bukkanó.

Bicikli, bicikli,de gurul a bicikli

Bicikli, bicikli,de forog a bicikli.

Megy a hajó a Dunán,

Rajta ül a kapitány.

Nézi, nézi a vizet,

Forgatja a kereket.

**Megy a hajó a Dunán,
Lemaradt a kapitány.
Kiabál, trombitál,
De a hajó meg nem áll.**

Mondókák a kezek megmozgatásához, tornáztatásához

Itt a kezem, jobb és bal, összeverem megszólal, /ökölbe szorított kéz összeütögetése/

Itt a kezem, bal és jobb, most kell vele tapsolnod!

Esik eső, fúj a szél, Nyírfa ága összeér,

Újra össze, Újra szét, Rajta, rajta, most elég! (Ujjak mozgatása, karok emelése fej fölé, leengedés
combhoz)

Húzzuk a szekeret,

Forgatjuk a kereket,

Vezetjük az autót,

Becsapjuk az ajtót. (Utánzó mozgással)

Hüvelykujjam korán kelt, (Ökölbe szorított kéz, hüvelykujj, majd a négy másik ujj nyitása, integetés)
ablakomon kopogott, (kopogás)

A négy szomszéd kiugrott.

S köszöntötték: Jó napot!

Egyedem-begyedem, ez az én tenyerem.

Öt kis fürge ujj van rajta, bemutatom őket sorba.

Hüvelykujjam itt az első, mellé másik, ez már kettő.

Össze-szét, össze-szét, Körbe forog a kerék.

Középső ujjam a leghosszabb, nem csinálok semmi rosszat!

Össze-szét, össze-szét, Körbe forog a kerék.

Erre gyűrűt fogok húzni, ezt a kicsit gyorsan nyújtsd ki!

Össze-szét, össze-szét, Körbe forog a kerék.

FigyeljeteK jól gyerekek, én majd írástudó leszek!

Össze-szét, össze-szét, írhatjuk majd a leckét!

Cicuska, macuska, mit főztél, Katuska?

Kevertem babocskát, sütöttem pampuskát.

Ide raktam, oda raktam, utoljára jól bekaptam.

Hamm!!! (Az első két sornál jobbról-balról végigsimítjuk az arcát, a második kettőnél tenyerén kavargatunk az ujjunkkal, a következőnél kezünkbe zárjuk az ő kezét és ide-oda lendítjük, végül úgy teszünk, mintha be akarnánk kapni a kezét)

Rakéta indul, beszállás durr-durr,

(ütögetjük mindkét tenyerünkkel a földet)

Figyeld a Holdat, beszállunk holnap,

(mindkét mutatóujjal felfelé mutatunk)

Hurrá!

(mindkét tenyerünket mozgatva a magasba emeljük)

Ezek a mondókák segítenek megszerettetni a mozgást, segítségükkel belsőleges kapcsolatot alakíthat ki az óvónő a gyermekekkel.

A játékosság érvényesülésével motiváltá válnak ovisaink a mindennapi testnevelés igényének szokássá válásához.