

Balázs Mária: Dobbantó

Dobbantok a lábammal,
kiáltok a szájjammal.
Pislantok a szememmel,
csettintek a kezemmel

dobbantás
szájra mutatunk
pislantás
csettintés

Ilyen kicsi a törpe:
guggoljunk le a földre!
Ilyen nagy az óriás:
nyújtózkodjunk kispajtás!

guggolás
felállunk és nyújtózkodunk

Ilyen nagy az óriás,
Ágaskodjunk kispajtás.
Ilyen kicsi a törpe,
Guggoljunk le a földre.

állva nyújtózunk
guggolás

Van 2 fűrge kicsi szem,
Szétnézeget idebenn.
Van 2 fűrge kicsi láb,
Végig lépi a szobát.

szemekre mutató
jobbra-balra nézünk
rácsapunk combunkra
ütemesen lépegetünk

Ez a szemem, ez a szám
ez pedig az orrocskám.
Jobbra-balra két karom,
forgatom, ha akarom.
Két lábamon megállok,
ha akarok, ugrálok!

szemre, szájra mutatunk
orr megérintése
jobbra majd balra oldalra nyújtjuk a karjainkat
karkörzés
combjainkra ütünk
felugrunk a levegőbe



Bódi Irén: Testrészek

Kerek fején
két kis füle,
orra, szája,
két szép szeme.
Vállacskákból
két kicsi kar,
hasa éhes,
enni akar.
Van két erős
lábacskája,
azon jár az
óvodába.

Itt a fejem itt van ni,
Tessék jól megfigyelni,
Itt a szemem, fülem, szám,
Ez meg itt az orrocskám,
Orrom alatt az állam,
rajta csinos szakállam,
Nyakam alatt kétfelől
Széles vállam hegedül,
Vállamon két karom,
Két karommal dolgozom.
Itt a hátam, derekam,
Itt a mellem, kis hasam,
S lábamon megállok,
Táncolok és ugrálok.

fejünk előtt kört rajzolunk a levegőben
fülek érintése
orr, száj érintése
szemekre mutató
két kéz a vállakon
karokat kicsit megemeljük
pocak simogatása

combokra ütünk

helyben járás

fej érintése két oldalról

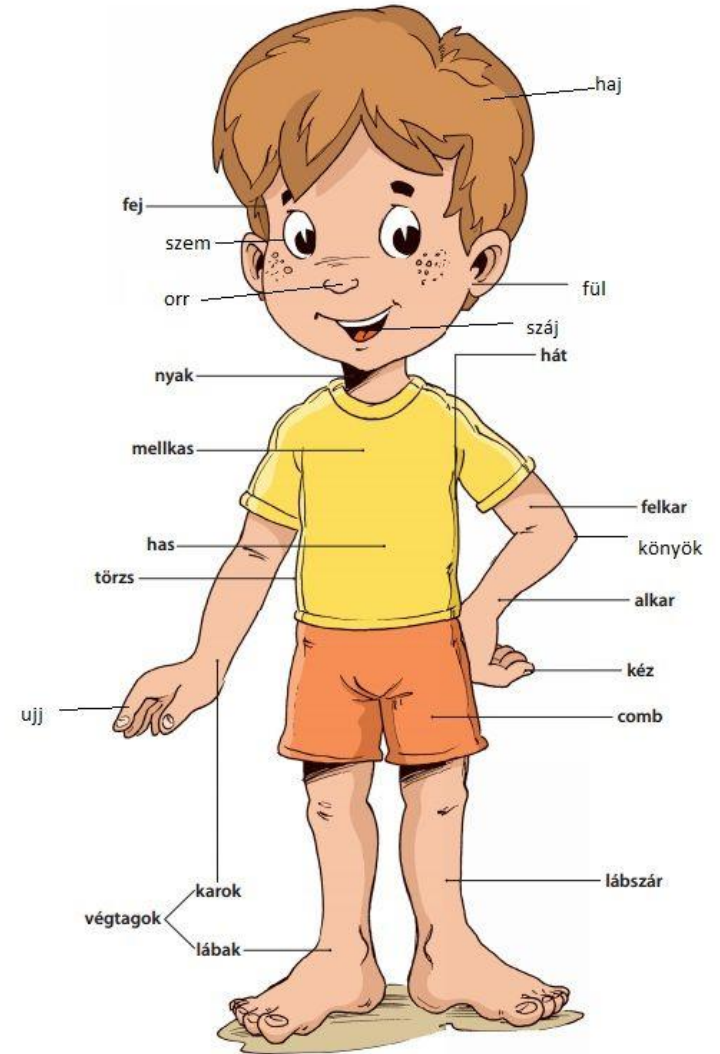
szemre, fülre, szájra mutató
orr érintése
áll érintése
szakállat mutatunk álltól lefelé
nyakra mutató
hegedülés utánozása
karok felemelése
karok mozgatása
hát, derék érintése
mellkas , has érintése
lábak érintése
felugrunk



Erdei G. Mihály: Ez én vagyok

Ujj! – Mozog az ujj
 Ez kéz, ide nézz!
 Tenyeremből jön a kéz,
 Ujjtól vállig az egész.
 Felemelem a kezemet,
 Megfogom a fejemet,
 Ide- oda ingatom,
 Kézbe fogom, eldobom,
 Eldobnám, de nem jön le,
 Nyakam tartja végibe.
 Szemem nézi, nem látja,
 Szájam pedig kiáltja.
 Hol a nyakam?
 Fogd meg kéz!
 Hát csak ennyi az egész?
 Nem úgy, nem úgy.
 Nézd meg jobban!
 Itt a hasam,
 Itt meg koppan,
 Hát itt meg mi dobban?
 A szív./Lépj ki jobban!
 Fussál gyorsan!
 Most a szíved kalimpál.
 Állj!
 Min állsz?
 -A lábamon.
 - Látod ezt már jól tudod.
 Kezdjük előlről a verset,
 Címe az: ez én vagyok!

felemeljük a kezeket és mozgatjuk az ujjainkat
 kezek széttárása
 tenyerek kifordítása
 jobb kézzel mutatjuk a bal kéznél ujjtól vállig
 karok felemelése
 fejfogás
 jobbra és balra döntjük a fejünket
 megfogjuk a fejünket úgy teszünk , mintha dobni akai
 fej mozgatása jobbra balra karok széttárása
 nyak megfogása
 szemre mutató
 szájra mutató
 nyak fogása kézzel
 kezek széttárása
 mutatóujjal nemet mutatunk
 hasra mutató
 fejünk koppintása kézzel
 szívünkre tesszük a kezünket
 helyben futás
 megállunk
 lábak érintése
 fentről lefelé végigmutatunk magunkon



Testrész soroló mondóka

Jobb és bal az én két felem,
Lábam, csípóm, vállam, kezem,
szemem, fülem, térdem, sarkam
bal oldalon is van rajtam.
Összecsapom tenyeremet,
Kinyújtom a két kezemet,
Ha akarom, leengedem,
Azután meg karba teszem.
A lábammal ugorhatok,
Ha elfáradtam, guggolhatok,
Felpattanok aztán újra,
S ágaskodok a lábujjra.

Fentről-lefelé végigmutatunk a jobb és bal testfélen
testrészek mutatása a jobb oldalon

bal oldal mutatása fentről lefelé
taps nyújtott karral maguk előtt
két kar előrenyújtása
karok leengedése a test mellé
karok karba öltése
ugrunk páros lábbal
leguggolunk
felállás
karok magasban körbeforgás



Varró Dániel: Testtudatosító

Ez a fülem , ez a szám,
ez a cuki frizurám.
Ez az orr, ez a has,
ez az ököl, ami vas.
ez a boka, ez a toka, sokat eszem,
az az oka.

fülre, szájra mutató
hajunkon végigsimítunk
orra, hasra mutató
kezünk ökölbe és felmutatjuk
bokára, tokára mutatunk
hasunkat simogatjuk

