Kedves Szülők!

Remélem Mindannyian jól vannak!

Eltelt egy újabb hét. Most a feladatlapok mellé ismétlésképpen testrészeket gyakorló mondókákat szedtem össze. Biztos, hogy a gyerekek sokat ismernek már közülük.

1. 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.

(láb ütögetése, ugrálás).

1. Orrom krumpli, szemem szén,

Szeretném, ha szeretnél!

Mozgatja a fejecskéjét,

És a két kis kezecskéjét.

Hajlik jobbra, hajlik balra,

Gyertek, gyertek, kezdjük újra!

1. Előre a jobb kezedet, utána hátra,

előre jobb kezedet, utána rázzad,

utána ugi-bugi, utána forgás,

tapsolj egyet pajtás.

Ugyanezt lehet mondani bal kézzel, jobb lábbal, bal lábbal is.

1. A házat kiseperjük,

(ujjunkkal a hajba túrunk)

A port letöröljük,

(végigsimítunk a homlokon)

Az ablakot becsukjuk,

(lesimítjuk a szemhéjakat)

A kulcson egyet csavarintunk!

(megtekerjük az orrot).

1. Keze, lába van neki,

(megnyomkodjuk az említett testrészeket)

Szeme, füle van neki,

(megsimítjuk az említett testrészeket)

Orra, szája van neki,

Erre fut a kis nyuszi…. (két ujjunkkal végigfutva a testen csiklandozva)

1. Comb, térd, boka – föl! /comb, térd, boka – föl!

A gyerekek egyre lejjebb hajolva sorra megérintik a combjukat, a térdüket, bokájukat, aztán fölemelkednek újra állásba. Közben változtathatunk az ütemen, hol lassabban, hol gyorsabban végezzük a gyakorlatot.

1. A fejem, a vállam, a térdem, a bokám / a térdem, a bokám / a térdem, a bokám/.

A fejem, a vállam, a térdem, a bokám / a szemem, a fülem, / az orrom, a szám.

Itt sorban megérintjük az adott testrészeket, miközben mondjuk a mondókát.

Egy kis finommozgás fejlesztés: közben mutatjuk az ujjainkat.

* Hüvelykujjam piacra ment,

Mutatóujjam itthon maradt,

Középső ujjam kap finom pecsenyét,

Gyűrűsujjam semmit sem kap,

Kicsi ujjam visít nagyot,

Én is, én is éhes vagyok.

* Két kézfejünket magasra emeljük magunk elé úgy, hogy bal tenyerünk felfelé néz, jobb kezünket ökölbe szorítjuk, de azt lefelé fordítjuk. Változtassuk a kéztartást (jobb föl nyit, bal le zár) előbb lassan, majd egyre fokozódó ritmusban.
* Keresztező mozgások: Jobb kézzel a bal oldali testrészeink megérintése, bal kézzel a jobb oldaliaké. Nyitott, majd csukott szemmel, először lassan, majd egyre gyorsuló ütemben: jobb kézzel, bal térd érintése, bal kézzel a jobb térd érintése. Sorra vehetjük a testrészeket, fentről lefelé, majd lentről felfele haladva.
* Élénkítő mozgás, testkeresztezéssel:

Jobb könyökkel megérintjük a bal térdünket, bal könyökünkkel a jobb térdünket. Lassú ütemmel indulunk, majd egyre fokozzuk a tempót.

Gyál, 2020. 05. 08.

Jó szórakozást, időtöltést kívánok!

Dézsi Edina fejlesztőpedagógus