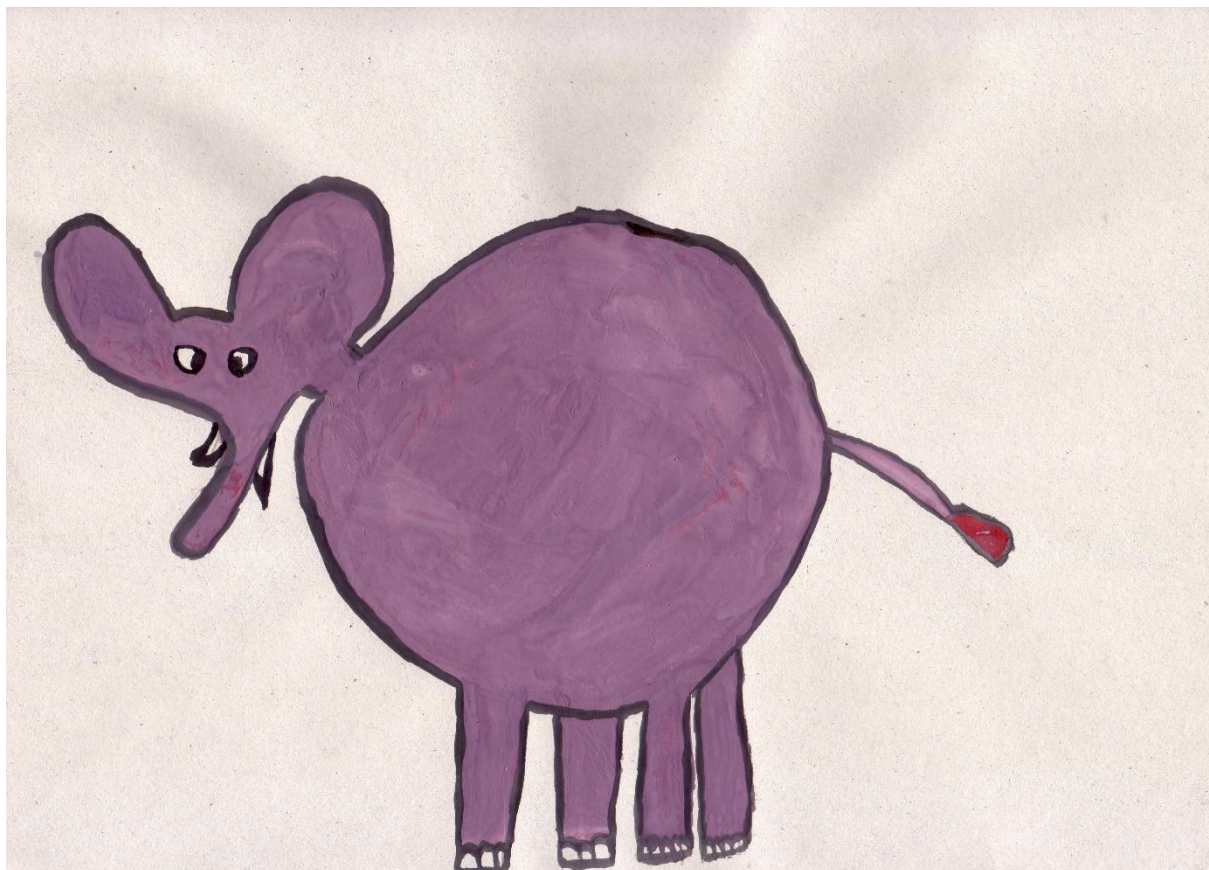


MONDÓKA GYŰJTEMÉNY  
MOZGÁSSAL,  
RITMUSRA UGRÁLÁSSAL



Válogatta: Fancsik Judit

## MOZGÁSSAL KÍSÉRT MONDÓKÁK

Egy, kettő, három, négy, *(ujjak kinyitása a számolásra)*

helyben járni nem nehéz. *(helyben járás)*

Egy, kettő, három, négy, *(ujjak kinyitása a számolásra)*

Zárd a sarkad, most elég! *(Megállás)*

*(A jobb kéz Péter, a bal kéz Pál)*

Két kis madár ül a fán,

Egyik Péter, másik Pál, *(kezek mutatása)*

Elrepült Péter, elrepült Pál, *(Eldugjuk a jobb és bal kezünket)*

Visszajött Péter, visszajött Pál *(Elővesszük a jobb és bal kezünket)*

Itt a kezem, jobb és bal *(kezek előre nyújtása)*

Összeütöm, megszólal. *(összeütés 4x)*

Itt a kezem bal jobb, *(kezek előre nyújtása )*

Most hallod a tapsot. *(végig tapsolás)*

Hideg van és fázom, *(tenyerek összedörzsölése)*

didergek, toporgok, *(topogás)*

én itt nem maradok, *(tapsolás)*

inkább visszafordulok. *(megfordulás saját tengely körül)*

Túl a vízen, a tengeren,

Rózsa terem kenderen.

Minden ágán kettő-három

A rózsámat ide várom.

Elment a tyúk vándorolni,  
Nem jön vissza többet tojni.  
Majd visszajön sülvé-főve  
Jó vacsora lesz belőle.

Ez a kis ház a mi házunk *(ujjal mutogatás előre)*  
Ebben lakom én is, *(magunkra mutogatás)*  
Láttam házat szebbet, jobbat, *(jobbra-balra mutogatás)*  
Ezt szeretem mégis. *(tapsolás)*

Akinek a szeme kék, takarója a nagy ég.  
Akinek a szeme zöld, puha ágyat vet a föld.  
Akinek barna, eledele alma,  
Akinek fekete, liliom a tenyere.

*(Ujjak mutatása közben)*  
A hüvelyk mustáros,  
A mutató mézes,  
A középső lekváros,  
A gyűrűs meg krémes.  
Hát a kicsi, tiszta maradt?  
Dehogyan maradt az is ragad!

Kerekesen, *(kör rajzolása a levegőbe)*  
Bökődősen, *(mutatóujjakkal bökés a levegőbe)*  
Simítósan, *(arc simogatása)*  
Csattanósan! *(taps)*

Gomba, gomba, gomba, *(öklök összeütögetése)*  
nincsen semmi gondja, *(tenyerek forgatása)*  
ha az eső esik rája, *(ujjakat lefelé tartva mozgatjuk)*  
nagyra nő a karimája. *(kört rajzolása a fej fölé)*  
Az esőt csak neveti, *(szánkra mutatunk nevetve)*  
van kalapja, teheti. *(tapsolás)*

Lassan forog a kerék, *(karkörzés lassan)*  
mert a vize nem elég.  
Gyorsan forog a kerék, *(karkörzés gyorsan)*  
mert a vize már elég.

Tea, kávé, cukor, rum *(homlok, orr, két arc érintése mutató ujjal)*

Bumm. *(orr érintése ököllel)*

Árpa, köles, durum *(fejtető, fülek érintése)*

Bumm. *(orr érintése ököllel)*

Esik eső, fúj a szél *(ujjak mozgatása)*

Nyírfa ága összeér. *(karok fej fölé emelése)*

Újra össze, újra szét, *(karok fej fölötti összeérintése, kitérása)*

Rajta, rajta, most elég! *(karok leengedése a combhoz)*

Itt a fejem, itt van ni,

Tessék jól megfigyelni! *(fejre mutogatás)*

Itt az orrom, itt a szám,

Ez meg itt az orrocskám *(testrészekre mutató)*

Vállamból nő két karom,

Forgatom, ha akarom *(karkörzés)*

Így forgatom, úgy forgatom

A tenyerem összecsapom *(tapsolás)*

Mit csinál a kis kezem? *(a két kéz széttárása)*  
Simogat kedvesen. *(két kézzel az arc megsimítása)*  
Ütöget mérgesen, *(a combok ütögetése)*  
Csiklandoz viccesen, *(a tenyér csiklandozása)*  
Csípked hegyesen, *(a kézfej megcsípkedése)*  
Táncol ügyesen, *(az ujjak mozgatása a másik kézfejen)*

*(Körben állás az alaphelyzet)*

Mackó, mackó ugorjál, *(csípőre tett kézzel szökdelés)*

Mackó, mackó forogjál! *(körbeforgás)*

Tapsolj egyet, *(taps)*

Ugorj be! *(beugrás a körbe)*

Mackó, mackó ugorjál, *(csípőre tett kézzel szökdelés)*

Mackó, mackó forogjál! *(körbeforgás)*

Tapsolj egyet, *(taps)*

Ugorj ki! *(kiugrás a körből)*

Nézzétek csak emberek! *(tapsolás)*

Nagy csizmában kisgyerek. *(magasra, majd mélyre mutató)*

Komoly képpel lépeget, *(helyben járás)*

Hátrafelé nézeget. *(fejfordítás hátra)*

Nyuszi fülét hegyezi, *(fülek megérintése)*

a bajuszát pödöri. *(képzeletbeli bajusz pödrése)*

Sárgarépát ropogtat, *(taps)*

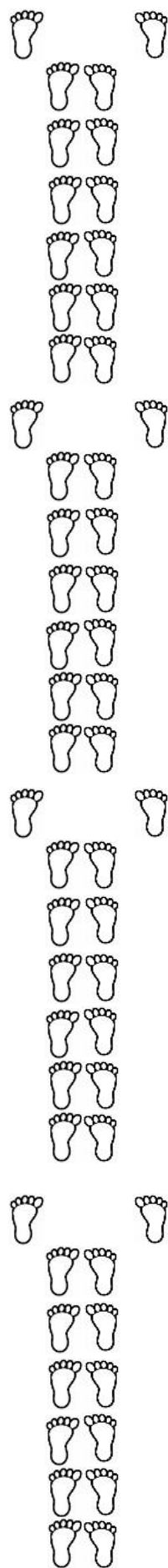
az ajtódon kopogtat. *(kopogás imitálása, lábbal dobantás)*

A következőkben egy olyan gyűjtemény kerül bemutatásra, amely ugyanolyan ritmusú mondókákat tartalmaz. Ezekhez készíthetünk leragasztott lábjeleket (tá=terpesz, titit=páros láb), de akár karikákba ugrással is játszhatók.

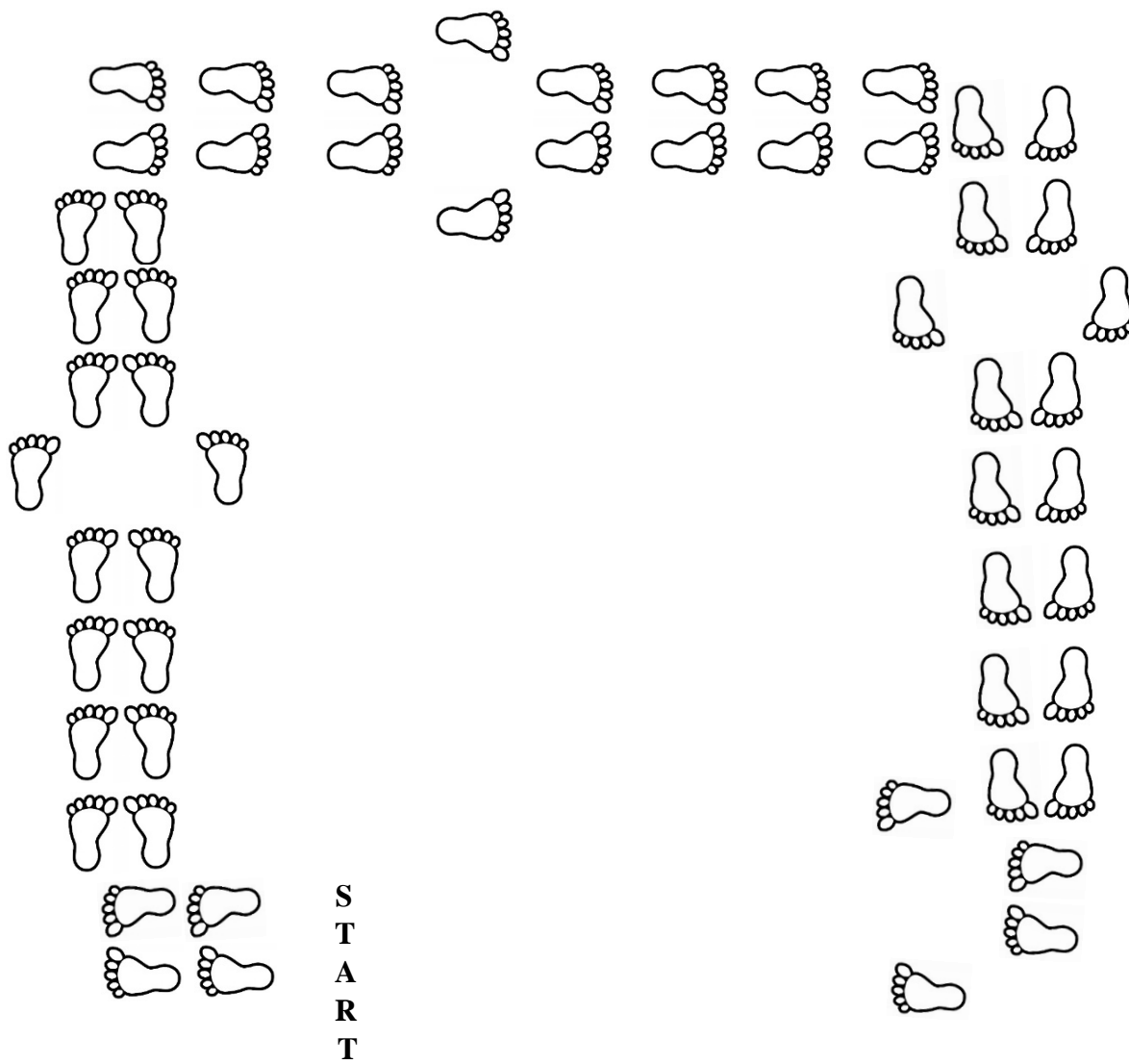
A tanulási szakaszban érdemes a lábjeleket folytatólagosan, fordulások nélkül elhelyezni. Első feladatként rögzíteni kell a két alap mozgást: páros lábú ugrás a „titi”, terpeszbe ugrás a „tá” ritmusra. (1. sz. ábra)

Amikor fixálódtak az alap lábtartások (páros = titi, terpesz = tá), vagyis a gyakorlási fázisban már lehet különböző alakzatokat is alkalmazni. (2. sz. ábra) Az adott hely legalkalmasabb kihasználása érdekében akár a csoportszobában, akár udvaron, tornateremben, öltözőben is lehet a mondókákat leugrálni az adott ritmusra. Nem csak feladathelyzetben lehet alkalmazni, hanem amennyiben leragasztottuk a lábnyomokat, akkor a szabad játék alatt is játszhatják akár csoportosan, akár egyénileg a gyerekek.

1. sz. ábra



2. sz. ábra





**A következő mondókák ritmusa legrálható a fenti lábjelekre:**

Héja, héja, lakatos,  
Látom, lábad ripacsos.  
Addig libát nem adok,  
Míg a lábad ripacsos.

Szita, szita, szolgáló,  
Van-e liszted eladó,  
Van ám lisztem, de nem jó  
Beleesett a pondró.

Tizenhárom, tizennégy  
Az orrodra szállt a légy.  
Hogyha rászállt kergesd el,  
Mert a hunyó te leszel.

Piros alma csüng a fán,  
Szakítsd le te barna lány.  
Leszakítom megeszem,  
Mert az almát szeretem.

Macska fogott egeret,  
Játszott vele eleget.  
Mulatott is kedvére,  
Kicsi egér vesztére.

Piros kendő pi-pi-pi  
Alatta van valami  
Két kis egér, két kis nyúl  
kimehet az ifiúr!

Dundi dongó lépeget,  
ide-oda nézeget.  
Ide lép és oda lép,  
virágporon, mézen él.

Keze, lába van neki,  
szeme, füle van neki  
orra, szája van neki,  
Hova fut a kis nyuszi?

Nincs szebb állat, mint a lúd,  
nem kell neki gyalogút.  
Télen, nyáron mezítláb,  
úgy kíméli a csizmát.

Dirmeg-dörmög a medve,  
Nincsen neki jókedve.  
Alhatnék, mert hideg van,  
Jó lesz benn a barlangban.

Télen nagyon hideg van,  
nyáron nagyon meleg van.  
Ősszel esik az eső,  
soha nincsen jó idő.

Eső, eső csepereg,  
megáznak a gyerekek,  
sáros lesz a kiscipő,  
vizes lesz a főkötő.

Esik eső, jaj-jaj-jaj!  
mindjárt itt a zivatar.  
Tüzes villám cikázik,  
Aki nem fut, megázik.

Varjú károg, fú a szél,  
Esik a hó, itt a tél.  
Jaj, de nagyon hideg van  
Ropog a hó alattam.

Töröm, töröm a mákot,  
sütök neked kalácsot.  
Édes mézzel bevonom,  
Neked adom galambom.

Én se kicsi, te se nagy,  
Éppen hozzám való vagy.  
Tejjel ettem puliszkát,  
Azért nőttem ekkorát.

Ákom-bákom tubákom,  
Elfogyott a dohányom.  
Ha elfogyott, venni kell,  
Tizenhatnak lenni kell.

Kicsi koma kertjébe,  
Gaz esett a szemébe.  
Koromseprő, seperd ki,  
Ha nem sepred, szökjön ki!

Gyógyulj, gyógyulj, hej, te seb!  
Nincs a jó gyermeknél szebb.

Hol az a kis paripa,  
Lám, nem sír már Palika!

Kiszáradt a diófa,  
Nem játszhatunk alatta.  
Majd kizöldül tavaszra,  
Majd játszhatunk alatta.

Eső esik, csepereg,  
Megáznak a gyerekek.  
Sáros lesz a kiscipő,  
Vizes lesz a főkötő.

Én kis guriga vagyok,  
Begurultam hozzátok.  
Ha nem adtok egy garast,  
Agyon ütöm a kakast.

Volt egyszer egy dinnyeföld  
Dinnyeföldben dinnye nőtt.  
Egy sem piros, egy sem zöld,  
Csupa sárga volt a föld.  
Zápor eső vezesse,  
a forgószél kergesse;  
minden lova rúgjon fel.  
a rúd szege hulljon el.

Húzd le koldus a napot,  
kapol egy rossz kalapot,  
amellé meg madzagot,  
azzal húzzad a napot!

Irodalom:

Forrai Katalin (1986): *Ének a bölcsődében*, Zenemű kiadó, Budapest

Gabnai Katalin (1997 szerk.): *Dünnögők és dúdolók*, Helikon kiadó, Budapest

Pogány Zoltán (2007 szerk.): *293 mondóka óvodásoknak*, Pallas Antikvárium Kft. 2007, Gyöngyös

Tóthné Pánya Marianna (é.n.): *Tente baba, tente....*, Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft., Debrecen

Vesmás Andrea : *Kiszámolók és mondókák*

<http://www.anditancok.hu/cikkek/letolthetok/kiszamolok-mondokak-enekek/> (2017.05.12.)

+ a 28 éves pedagógusi pályám során összeírt saját gyűjteményem