

Játékos mozgás otthon

- összetett gyakorlatok III. -

Kerekecske, gombocska,

(a gyermek tenyerét simítjuk)

volt egy kicsi dombocska,

(kezeinkkel a gyermek kezébe dombot formálunk)

dobon állt egy házikó,

(kezeinkkel háztetőt formálunk)

házikóban ládikó,

(a gyermek kezét ökölbe szorítjuk)

a ládikóban kerek tálca,

(az ökölbe szorított kezet kinyitjuk)

a tálcán meg öt pogácsa,

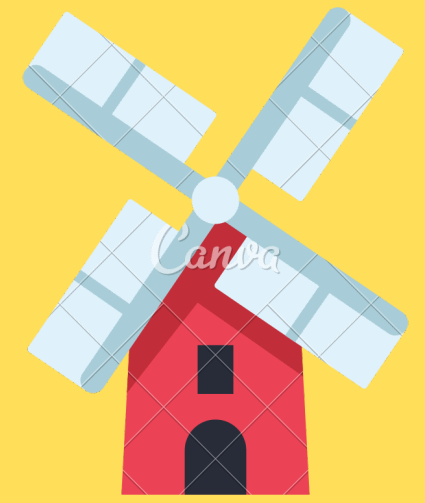
(a gyermek ujjait egyenként végig simítjuk)

arra ment az egérke,

(mutató-, középső ujjunkkal a gyermek tenyerébe járó mozdulatot imitálunk)

mind megette ebédre

(a gyermek ujjait egyenként megérintjük).



Lassan forog a kerék,

(karkörzés lassan a test előtt)

Mert a vize nem elég.

(karkörzés lassan a test mellett)

Gyorsan forog a kerék,

(karkörzés gyorsan a test előtt)

Mert a vize már elég.

(karkörzés a test mellett)



Biciklire szálltam,

(a földön ülve lábainkkal tekerjük a biciklinket)

megfájdult a hátam.

(lábak kinyújtása, felülés, a hát kiegyenesítése, kezeink a derekunkra tesszük)

Repülőre ültem,

(ülve, karok oldalsó tartásban)

nagyon elszédültem.

(ülésben jobbra-balra dülöngélünk)

Csónakkal mentem,

(kezeinkkel evezünk)

sajnos vízbe estem.

(felállunk, kezeinket lerázzuk)

Máskor ha sietek, inkább gyalog megyek.

(helyben járás)