Mondókák

75 mondóka – a mozdulatokkal együtt

Zötyög a szekér

Zötyög-zötyög a szekér,
lassan a hegyre felér.
Döccen egyet: hopp, megállj!
Ölembe most visszaszállj!

Höcögtető: a gyereket a térdünkön ültetve zötyögtetjük, a „hopp, megállj”-nál óvatosan megemeljük, a végén magunkhoz öleljük.

Tapsi-tapsi

Tapsi-tapsi, két tenyér,
összecsattan, összeér.
Jobbra csattan, balra csap,
tapsolunk mi egész nap.

Tapsoló: a gyerek kezét fogva összecsapjuk a tenyereket, majd a szöveg ütemére hol jobbra, hol balra tapsolunk.

Egér a lyukban

Egy és kettő, három, négy,
kicsi egér, hová mégy?
Öt, hat, hét, a lyukba fut,
nyolc, kilenc, tíz: zárt az út!

Kiszámoló: körben állva minden szótagnál a következő játszótársra mutatunk; akire az utolsó szó („út”) esik, az kiesik, vagy ő lesz a fogó.

Öt kismadár

Öt kismadár ült a fán,
csiviteltek délután.
Egy elszállt a kék egen,
négy maradt a levelen.
Elszállt egy, és három ül,
kettő, egy, a fa kiürül.
Este mind az öt kis madár
visszaszáll, a fészek vár.

Ujjjáték: a baba öt ujjacskáját nyújtva kezdjük, és minden elszálló madárnál egy ujjat behajlítunk, amíg mind be nem csukódik; a „visszaszáll”-nál mind az öt ujjat egyszerre kinyitjuk, majd a kis kezet a tenyerünkbe zárjuk, mint madarat a fészekbe.

A kis csikó

Gyí, te csikó, útra fel,
a kis lovas vágtat el.
Töpp-töpp-töpp, kopog a patkó,
szalad, szalad a kis csikó.
Árkon-bokron áthalad,
dombtetőre felszalad.
Este szépen hazatér,
ölbe huppan, célba ér.

Höcögtető: a gyereket a térdünkön lovagoltatjuk, a „töpp-töpp-töpp”-nél gyorsítunk, az „ölbe huppan”-nál magunkhoz húzzuk és megöleljük.

Tapsoló altató

Tapsi-taps, a kezünk jár,
összecsattan, párra vár.
Egyszer fenn és egyszer lenn,
csattan, pattan ütemben.
Térdre csap most, ej, de szép,
vállra aztán visszalép.
Halkul, halkul, csendesül,
két kis kéz az ölbe ül.

Tapsoló: előbb fent, aztán lent tapsolunk, majd a térdünkre, azután a vállunkra csapunk; a végén egyre halkabban tapsolunk, míg a kezek az ölben megpihennek. Lefekvés előtti levezető játék.

Süss fel, nap

Süss fel, nap,
fényes nap!
Kertek alatt
a ludaim megfagynak.

Naphívogató: borús, hűvös időben mondjuk, hogy előbújjon a nap; közben két kezünket az ég felé nyújtjuk, tenyérrel felfelé.

Ciróka, maróka

Ciróka, maróka,
mit főztél?
Kását.
Hová tetted?
A padkára.
Elvitte a macska.
Hamm, bekapta!

Arcsimogató ölbeli játék: mondás közben a baba arcát cirógatjuk, a „hamm”-nál az álla alatt vagy a nyakán megcsiklandozzuk.

Ecc, pecc, kimehetsz

Ecc, pecc, kimehetsz,
holnapután bejöhetsz.
Cérnára, cinegére,
ugorj, cica, az egérre!
Fuss!

Kiszámoló: minden szótagnál a következő játszótársra mutatunk; akire a „fuss” esik, az lesz a fogó, vagy az esik ki.

Egyedem-begyedem

Egyedem-begyedem, tengertánc,
hajdú sógor, mit kívánsz?
Nem kívánok egyebet,
csak egy falat kenyeret.

Kiszámoló: körben állva ütemre a játszótársakra mutatunk; akire az utolsó szó esik, az kiesik.

Gólya, gólya, gilice

Gólya, gólya, gilice,
mitől véres a lábad?
Török gyerek megvágta,
magyar gyerek gyógyítja
síppal, dobbal, nádi hegedűvel.

Tavaszi gólyaköszöntő: amikor meglátjuk a megérkező gólyát, ezt mondjuk, és felfelé, a madár felé integetünk.

Hüvelykujjam almafa

Hüvelykujjam almafa,
mutatóujjam megrázta,
középső ujjam felszedte,
gyűrűsujjam hazavitte,
kisujjam mind megette.

Ujjjáték: a baba ujjacskáit sorra megfogjuk és megmozgatjuk a hüvelykujjtól a kisujjig, a végén a tenyerét megcsiklandozzuk.

Töröm, töröm a mákot

Töröm, töröm a mákot,
sütök vele kalácsot.
Gyúrom, gyúrom, dagasztom,
kemencébe bedugom.
Kisült már a kalács:
hamm, bekapja a pajtás!

Tenyérjáték: a baba nyitott tenyerében öklünkkel körkörösen „mákot törünk”, a „gyúrom”-nál a kis kezét gyengéden gyúrogatjuk, a „hamm”-nál megcsiklandozzuk.

Mondókák (folytatás)

Kerekecske, dombocska

Kerekecske, dombocska,
itt szaladt el a nyulacska.
Erre ment, erre ment,
itt bújt el!

Tenyérrajzoló ölbeli játék: ujjunkkal kört rajzolunk a baba tenyerébe, az „erre ment”-nél két ujjunkkal felszaladunk a karján, az „itt bújt el”-nél a hónaljánál megcsiklandozzuk.

Csiga-biga, gyere ki

Csiga-biga, gyere ki,
ég a házad ideki!
Kapsz tejet, vajat,
holnapra is marad.

Csigahívogató: ha séta közben csigát találunk, ezt mondjuk neki, és közben ujjunkkal csigavonalat rajzolunk a levegőbe.

Egy, megérett a meggy

Egy, megérett a meggy,
kettő, csipkebokor vessző,
három, te vagy az én párom,
négy, biz' oda nem mégy,
öt, érik a tök,
hat, hasad a pad,
hét, zsemlét süt a pék,
nyolc, üres a polc,
kilenc, kis Ferenc,
tíz, tiszta víz.

Számoló mondóka: egytől tízig számolunk az ujjainkon, minden számnál eggyel több ujjat mutatunk fel.

Hinta-palinta

Hinta-palinta,
régi dunna, kis katona,
ugorj a Tiszába,
zsupsz!

Hintáztató: a gyereket az ölünkben vagy kézen fogva előre-hátra ringatjuk, a „zsupsz”-nál óvatosan megemeljük vagy meglendítjük.

Mondókák (folytatás)

Luca, Luca, kitty-kotty

Luca, Luca, kitty-kotty,
Tojjanak a tyúkjaik,
Kakasuk legyen tarajos,
Tyúkjuk legyen tojós!

Luca napján (december 13.) a gyerekek, hagyományosan a fiúk, házról házra járnak kotyolni. A köszöntő alatt a magukkal vitt szalmára vagy kis párnára guggolnak, ahogy a kotlós ül a tojásokon, hogy a háziak tyúkjai jól tojjanak. A végén a háziak almát, diót vagy aprósüteményt adnak nekik.

Adjon Isten minden jót

Adjon Isten minden jót
Ebben az új esztendőben:
Bort, búzát, békességet!

Újévi köszöntő: újév reggelén a gyerekek házról házra járnak, és ezzel a jókívánsággal köszöntik a rokonokat, szomszédokat.

Gyí, paci, paripa

Gyí, paci, paripa,
nem messze van Kanizsa.

Ölbeli játék: a felnőtt a térdére ülteti a kisgyereket, és a mondóka ritmusára lovagoltatja. A végén széttárja a térdét, és óvatosan „lehuppantja” a gyereket, közben végig fogja.

Ess, eső, ess

Ess, eső, ess,
holnapután is ess,
mindig csak ess,
csak a fejemre ne!

Az ujjbegyünkkel kopogunk az asztalon vagy a térdünkön, mintha esne az eső. Az utolsó sornál két kézzel befedjük a fejünket, mintha esernyőt tartanánk.

Fecskét látok

Fecskét látok,
szeplőt hányok,
fecske, vidd el
a szeplőmet!

Régi tavaszi szokás: amikor megjön az első fecske, ezt mondogatva megsimogatjuk az arcunkat, aztán a kezünkkel a madár után „szórjuk” a szeplőket, hogy a fecske elvigye őket. Közben megbeszélhetjük, honnan érkeznek tavasszal a fecskék.

Sándor, József, Benedek

Sándor, József, Benedek
zsákban hozzák a meleget.

Március közepén mondjuk, amikor egymás után jön Sándor (18.), József (19.) és Benedek (21.) névnapja. Mindhárom névnél a hátunkon „cipelünk” egy képzeletbeli zsákot, a végén kibontjuk, és jó melegen átöleljük magunkat.

Ha Katalin kopog

Ha Katalin kopog,
karácsony locsog.

Népi időjóslás november 25-re: ha Katalin napján fagy, és kopog a jég, akkor karácsonykor enyhe, sáros, latyakos idő lesz. A „kopog”-ra ököllel koppintunk az asztalon, a „locsog”-ra tenyérrel paskoljuk, mint aki pocsolyában tapicskol.

Mátyás ront, ha talál

Mátyás ront, ha talál;
ha nem talál, csinál.

Népi időjóslás február 24-re: ha Mátyás napján jeget talál, megtöri (rontja), ha nem talál, akkor csinál, vagyis visszajön a fagy. Az első sorra ököllel „jeget törünk”, a másodikra összehúzzuk magunkat, mintha fáznánk. Utána kint körbenézhetünk, van-e jég a pocsolyákon.

Ha Medárd napján esik

Ha Medárd napján esik,
negyven napig esik.

Népi időjóslás június 8-ra: ha Medárd napján esik, a hiedelem szerint negyven napig esős lesz az idő. Mondás közben az ujjbegyünkkel esőt dobolunk az asztalon, aztán a naptárban együtt megszámoljuk, meddig tartana a negyven nap.

Gyertek haza, ludaim

– Gyertek haza, ludaim!
– Nem merünk.
– Mitől féltek?
– A farkastól.
– Hol van a farkas?
– Lent a hegy alatt.
– Mit csinál?
– Mosdik, törülközik.
– Gyertek haza, ludaim!

A libapásztor a terem egyik végéből hívja a libákat, akik a másik végéből felelnek neki. Az utolsó sorra a libák a pásztorhoz szaladnak, a farkas pedig megpróbál közben elkapni valakit; akit elkapott, az lesz a következő farkas.

Aki nem lép egyszerre

Aki nem lép egyszerre,
nem kap rétest estére!

Egymás mögött, sorban menetelünk, és a ritmusra egyszerre lépünk; a hangsúlyos szótagokon dobbantunk is egyet. Jó játék séta közben vagy két foglalkozás között.

Egy, kettő, három, négy, aki bújt, aki nem

Egy, kettő, három, négy,
öt, hat, hét, nyolc, kilenc, tíz!
Aki bújt, aki nem,
megyek!

A hunyó a falnak fordul, behunyja a szemét, és hangosan elszámol tízig, közben a többiek elbújnak. Az utolsó szóra elindul megkeresni őket.

Mondjak egy mesét?

– Mondjak egy mesét?
– Mondjad!
– Nem azt mondtam, hogy mondjad,
hanem azt, hogy mondjak egy mesét?
– Ne mondjad!
– Nem azt mondtam, hogy ne mondjad,
hanem azt, hogy mondjak egy mesét?

Felelgetős ugrató: bármit felel a gyerek, a mesélő mindig elölről kezdi. Ebben van a tréfa, mert a játékból nincs kiút; addig megy, amíg valaki el nem neveti magát.

Antanténusz

Antanténusz,
szórakaténusz,
szóraka-tiki-taka,
ala-bala-bim-bam-bum!

Körbeállunk, és minden szótagnál a következő gyerekre mutatunk. Akire a végső „bum” esik, az lesz a hunyó, vagy kiáll a körből, és újrakezdjük.

Apacuka, fundaluka

Apacuka, fundaluka,
fundakávé, kamanduka,
ápacuka, fundaluka,
fundakávé, kamanduka!

A halandzsaszavakat ütemesen mondjuk, és minden szótagnál sorra rámutatunk a körben állókra. Akire az utolsó szótag jut, az lesz a fogó.

Egy, kettő, három, négy, öt, Mariska harisnyát köt

Egy, kettő, három, négy, öt,
Mariska harisnyát köt.
Se nem kicsi, se nem nagy,
számolok, és te kint vagy!

Szótagonként sorra rámutatunk a gyerekekre, az első sorban minden számnál a következőre lépünk. Akire a „vagy” jut, kiáll, a többiekkel pedig újrakezdjük.

Ez elment vadászni

Ez elment vadászni,
ez meglőtte,
ez hazavitte,
ez megsütötte,
ez az icike-picike
mind megette!

Megfogjuk a baba kezét, és a hüvelykujjától indulva soronként megérintjük vagy megmozgatjuk egy-egy ujját. Az utolsó sornál, a kisujjnál, finoman megcsiklandozzuk a tenyerét.

Én is pisze, te is pisze

Én is pisze,
te is pisze,
gyere, pisze,
vesszünk össze!

Ölünkbe vesszük a babát, szemtől szemben, és az orrunkat finoman összedörzsöljük az övével (ez az eszkimópuszi). A végén nevetve összebújunk.

Hőc, hőc, katona

Hőc, hőc, katona,
ketten ülünk a lóra.
Szénát, zabot a lónak,
abrakot a csikónak.

A térdünkre ültetjük a babát, szemben magunkkal, és a ritmusra lovagoltatva höcögtetjük. Az utolsó sor után kicsit szétnyitjuk a térdünket, és a babát a kezét fogva óvatosan „lepottyantjuk”.

Áll a baba, áll

Áll a baba, áll,
mint a gyertyaszál.

Akkor mondjuk, amikor a baba kapaszkodva vagy a két kezét fogva feláll. Bátorítjuk vele, és megdicsérjük, milyen egyenesen áll.

Jár a baba, jár

Jár a baba, jár,
mint egy kismadár,
rakosgatja a lábát,
koptatja a bocskorát.

Fogjuk a járni tanuló baba két kezét, és a mondóka ütemére lépésről lépésre vezetjük. Minden ütemre jut egy kis lépés.

Cini-cini muzsika

Cini-cini muzsika,
táncol a kis Zsuzsika.
Jobbra dől, balra dől,
tücsök koma hegedül.

A babát az ölünkben vagy a karunkban tartva a ritmusra ringatjuk és táncoltatjuk. A „jobbra dől, balra dől” sornál vele együtt jobbra, majd balra billenünk. Zsuzsika helyett a gyerek nevét is mondhatjuk.

Lóg a lába, lóga

Lóg a lába, lóga,
nincsen semmi dolga,
mert ha dolga volna,
a lába nem lógna.

Az ülni tudó gyereket egy székre vagy a térdünkre ültetjük, és a ritmusra előre-hátra lóbáljuk a lábát.

Dombon törik a diót

Dombon törik a diót,
rajta meg a mogyorót.

Ökölbe szorítjuk a kezünket, és a ritmusra egymáshoz ütögetjük őket, mintha diót törnénk. A nagyobb baba utánozza, a kicsiknek mi koccintjuk össze az öklüket.

Kis cica, kelj fel

Kis cica, kelj fel,
itt a jó tejfel!
A kis cica fel is kelt,
megette a jó tejfelt.

Ébredéskor mondjuk: az alvó babát simogatjuk, és gyengéden nyújtóztatjuk a karját, lábát. Az utolsó sornál a kezét fogva felültetjük.

Tipi-tipi, tipi-ca

Tipi-tipi, tipi-ca,
lábujjhegyen jár a cica.
Nyújtózik egy nagyot: hú!
Ásít egyet: miaú!

Lábujjhegyen, puhán tipegünk körbe, mint a cica. A „hú”-nál a magasba nyújtózunk, a „miaú”-nál nagyot ásítunk.

Vau, vau, kiskutya

Vau, vau, kiskutya,
csóválja a farkát,
kaparja a földet,
őrzi a kis házát.
Hogyha jön a gazdi,
ugrik egyet: hopp, hopp!
Kap egy puha simit,
farkincája: kopp, kopp.

Megcsóváljuk a csípőnket, a kezünkkel kaparunk, a „hopp, hopp”-nál kettőt ugrunk. A végén megsimogatjuk egymás fejét, és tenyérrel kettőt koppantunk a földön.

Kiskacsa megy a partra

Kiskacsa megy a partra,
billeg jobbra, billeg balra.
Szétnéz: háp, háp, hol a tó?
Csobban egyet: jaj, de jó!

Guggolva vagy totyogva, jobbra-balra billegve haladunk. A „hol a tó”-nál tenyerünket a szemünk fölé tartjuk, a „csobban”-ra előreugrunk.

Cammog, cammog a mackó

Cammog, cammog a mackó,
bundája puha, barna, jó.
Mézet talált: nyami, nyam!
Megnyalja a mancsát: ham!

Nehéz léptekkel, akár négykézláb cammogunk, mint a medve. A „nyami, nyam”-nál a levegőből kanalazzuk a mézet, a „ham”-nál megnyaljuk a „mancsunkat”.

Mászik, mászik a csiga

Mászik, mászik csigabiga,
hátán ring a kicsi háza.
Fel a kézen, fel a karon,
megpihen a kis vállon.
Felér végül a nyakadhoz:
csiki-csiki, csiklandoz!

Két ujjunkkal lassan „mászunk” a gyerek kézfejéről a karján át a vállára, ott egy pillanatra megállunk. A végén finoman megcsiklandozzuk a nyakát.

Egy, kettő – kis cipő

Egy, kettő – kis cipő,
három, négy – zöld mező,
öt – kinyílt a tenyerem,
integet a kis kezem.

Ökölbe zárt kézzel kezdünk, és minden számnál kinyitunk egy újabb ujjat, a hüvelykujjal indulva. Az ötnél nyitott tenyérrel integetünk.

Öt kis ujjam ébren van

Öt kis ujjam ébren van,
négy már pislog álmosan.
Három ásít: hú, de késő!
Kettő súgja: jó éjt, tesó!
Egy is bújik: csitt, csitt, csitt,
csukott öklöm alszik itt.

Nyitott tenyérrel kezdünk, és soronként behajtunk egy-egy ujjat; az „egy is bújik”-nál az utolsó is elbújik. A végén ökölbe zárt kezünket az arcunk alá tesszük, mintha párnán aludnánk.

Fejem, fejem, kerek fejem

Fejem, fejem, kerek fejem,
két kis vállam felemelem,
térdem, térdem, paskolom,
orrom hegyét nyomkodom: tüt-tüt!

Két kézzel körbesimítjuk a fejünket, aztán felhúzzuk és leengedjük a vállunkat, majd megpaskoljuk a térdünket. A végén kétszer megnyomjuk az orrunkat, mint egy dudát.

Gurítunk egy hógolyót

Gurítunk egy hógolyót,
kereket és jó nagyot.
Rá egy kisebb: ez a feje,
répát szúrunk orrnak bele.
Két szénszeme pislog, néz –
kész a hóember, de szép!

Két kézzel gurítást mutatunk, aztán egy nagy, majd egy kisebb kört rajzolunk a levegőbe. Az orrunkra, majd a két szemünkre mutatunk, és a végén kitárt karral, hóemberként megállunk.

Csörög-zörög a sok levél

Csörög-zörög a sok levél,
sétálunk benne, fúj a szél.
Koppan egy barna gesztenye:
zsebembe bújik, gyere be!

Csoszogva lépkedünk, mintha avarban járnánk, a „fúj a szél”-nél nagyot fújunk. A „koppan”-nál a fejünk búbjára koppintunk, aztán úgy teszünk, mintha a gesztenyét a zsebünkbe dugnánk.

Kipp-kopp, kopog az eső

Kipp-kopp, kopog az eső,
kinyílik az esernyő.
Tócsa itt és tócsa ott,
csizmám csobban: csobb, csobb, csobb!

Ujjbeggyel kopogunk az asztalon vagy a gyerek tenyerén, aztán a fejünk fölött összeérintett karral „kinyitjuk” az ernyőt. A végén háromszor dobbantunk, mintha tócsába ugranánk.

Süt a nap, süt a nap

Süt a nap, süt a nap,
sugara szerteszalad.
Kalapot a kobakra,
fejest ugrunk a habba!

Két karunkkal nagy kört formálunk a fejünk fölött, majd szétnyitott ujjakkal szétszórjuk a sugarakat. Tenyerünket kalapként a fejünkre tesszük, a végén pedig összezárt karral „fejest ugrunk”.

Bújik, bújik a hóvirág

Bújik, bújik a hóvirág,
kikukucskál: hol a világ?
Melegít a napsugár,
kinyílik, itt a tavasz már!

Mélyen összegömbölyödve guggolunk, aztán óvatosan kidugjuk a fejünket és körülnézünk. Lassan felállunk, és a végén szirmokként kitárjuk a karunkat.

Fel a dombra, lép, lép, lép

Fel a dombra – lép, lép, lép,
húzzuk a szánkót, de nehéz!
Fenn a dombon ülj fel, hopp,
suhanunk le: zsupp, zsupp, zsupp!

A gyerek a térdünkön ül, mi pedig lépésenként emeljük a sarkunkat, így lesz egyre magasabb a domb. A „hopp”-nál fent megállunk, aztán kinyújtjuk a lábunkat, és a gyerek lecsúszik rajta, mint egy szánkó.

Brümm, brümm, indul az autó

Brümm, brümm, indul az autó,
fogom a kormányt, ez a jó!
Balra kanyar, jobbra kanyar,
tütü! – dudál, aki akar.
Piros lámpa: megállunk,
zöld a lámpa: gurulunk!

Két kézzel egy képzeletbeli kormányt fogunk, és a kanyaroknál jobbra-balra dőlünk. A „tütü”-nél megnyomjuk az orrunkat, pirosnál megdermedünk, zöldnél továbbindulunk.

Tú-tú, sípol a vonat

Tú-tú, sípol a vonat,
fogd meg, pajtás, a vállamat!
Csiki-csuku, csiki-csuk,
alagútba bebújunk.
Kijövünk a napfényre,
sssz-sssz – megállunk végre.

Egymás vállát fogva, sorban, csoszogó vonatlépésekkel haladunk. Az alagutat két felnőtt összefogott, felemelt karja adja, és a „sssz-sssz”-nél az egész vonat egyszerre áll meg.

Guggol a béka, brekeke

Guggol a béka, brekeke,
ugrik egyet: hopp, ide!
Guggol a béka, brekeke,
visszaugrik: hopp, ide!
Csobban egyet: loccs, a tóba,
úszik, úszik, hű, de jó ma!

Guggolásból békaugrással előreugrunk, aztán visszaugrunk a helyünkre. A „loccs”-nál nagyot ugrunk előre, a végén pedig a karunkkal úszómozdulatokat teszünk.

Alma, körte, barack, dió

Alma, körte, barack, dió,
szilva, szőlő, mogyoró,
ennyi gyümölcs, ennyi szó:
te vagy, te vagy a hunyó!

Körben állunk, és a kiszámoló minden szótagjánál a következő gyerekre mutatunk. Akire az utolsó szótag jut, ő lesz a hunyó a bújócskában.

Fel, fel, felhőig

Fel, fel, felhőig,
le, le, földig,
körbe, körbe, forgószél,
puszi, puszi, hazaér.

A babát a hónaljánál fogva lassan a magasba emeljük, aztán óvatosan leengedjük. Egyszer körbefordulunk vele, a végén magunkhoz öleljük és megpuszilgatjuk.

Gyúrom, gyúrom a tésztát

Gyúrom, gyúrom a tésztát,
nyújtom, kenem rá a lekvárt,
feltekerem, feltekerem,
sütőbe teszem, megeszem: ham!

A gyerek hátán vagy pocakján finoman gyúrunk, majd tenyérrel végigsimítunk rajta, mintha nyújtanánk és lekvárt kennénk. A „feltekerem”-nél görgető mozdulatot teszünk, a „ham”-nál játékosan megpuszilgatjuk.

Egyik kar, másik kar

Egyik kar, másik kar,
bújik a kabátba.
Egyik láb, másik láb,
bújik a csizmába.
Sapka megy a fejre,
sál megy a nyakra –
kész a kicsi manó,
indulhat az udvarra!

Öltözködés közben mondjuk: minden sornál azt a ruhadarabot adjuk rá, amelyikről éppen szó van. Az utolsó sornál kézen fogjuk a gyereket, és együtt elindulunk az ajtó felé.

Fel-le, fel-le, fogkefe

Fel-le, fel-le, fogkefe,
habbal lesz a szánk tele.
Jobbra, balra, körbe jár,
nem marad egy morzsa már.
Csillog-villog minden fog,
ragyog, mint a csillagok!

Fogmosás közben mondjuk, és a fogkefe mindig azt csinálja, amit a sor mond: fel-le, jobbra-balra, körbe. A végén a tükörbe nézve nagyot mosolygunk, és megmutatjuk a fényes fogakat.

Repül, repül a kanál

Repül, repül a kanál,
nyitva van a kapu már?
Hamm! – bekaptuk, ízlik ám,
jöhet a másik kanál!

A kanalat lassan, kanyargós úton „repítjük” a gyerek felé, mint egy kismadarat. A „kapu” a gyerek szája: ha kinyitja, a „hamm”-ra beér a falat.

Pancs, pancs, pancsolunk

Pancs, pancs, pancsolunk,
kiskacsával úszkálunk.
Hab a hasán, hab a hátán,
hab a kicsi pici lábán.
Locsi-pocsi, egy, kettő,
itt a puha törölköző!

Fürdetés közben mondjuk: a „pancs”-ra a gyerek a tenyerével csapkodja a vizet, aztán sorban habot teszünk a hasára, a hátára és a lábára. Az utolsó sornál beburkoljuk a törölközőbe, és jól megöleljük.

Egy kis szappan, egy kis víz

Egy kis szappan, egy kis víz,
dörzsölődik mind a tíz.
Tenyerem és ujjhegyem,
habos lett a két kezem.
Lemossa a habot a víz –
tiszta lett mind a tíz!

Kézmosáskor mondjuk, és a szöveg szerint haladunk: szappanozás, a tenyér dörzsölése, az ujjak egyenként, végül öblítés. A végén a gyerek büszkén felmutatja mind a tíz ujját.

Csend van már a ház körül

Csend van már a ház körül,
kicsi madár fészkén ül.
Alszik a mackó, alszik a nyúl,
babám szemére álom borul.
Tente, tente, holdvilág,
takard be a kis babát!

Elalvás előtt lassan, halkan, ringatva mondjuk. Az utolsó sornál együtt betakarjuk a gyereket, és megsimogatjuk a fejét.

Elültettem kicsi magot

Elültettem kicsi magot,
eső hullt rá, nap ragyogott.
Kibújt, kibújt, zöld a szára,
nyújtózkodik fel a nyárba.
Bimbót bontott, szirma öt –
virág nyílt a fű között!

A gyerek kis maggá gömbölyödik a földön. Az ujjainkkal esőt kopogtatunk a hátán, a karunkkal napkorongot rajzolunk, ő pedig lassan feláll és nyújtózkodik. A végén széttárja az öt ujját, mint egy kinyílt virág.

Ég a homok, forró, forró

Ég a homok, forró, forró,
ugrálunk, mint a kis csikó.
Szaladunk a vízbe – csobb!
Fröcskölünk és hopp, hopp, hopp!
Fröccsen jobbra, fröccsen balra,
vizes lett a kutya farka!

Helyben ugrálunk, mintha égetné a talpunkat a forró homok, aztán a „csobb”-ra beugrunk a képzeletbeli vízbe. A végén a kezünkkel jobbra-balra fröcskölünk.

Pörög, forog a falevél

Pörög, forog a falevél,
fújja, fújja az őszi szél.
Ringatózik, száll, száll, száll,
lassan a fűre leszáll.
Gyűjtünk egy nagy kupacot,
beleugrunk: hopp, hopp, hopp!

A gyerekek falevélként forognak, és a karjukat lengetik, mintha a szél fújná őket. Lassan leguggolnak a földre, aztán összegyűlnek egy „kupacba”, és a végén nagyokat ugranak.

Szállj le, szállj le, hópihe

Szállj le, szállj le, hópihe,
tenyerem közepibe!
Megnézlek csak egy kicsit –
nini, csepp lett, elolvadt itt!
Hull a pihe, egyre több,
fehér lett a kerti föld.

Felülről lassan lefelé mozgatjuk az ujjainkat, mintha hópihék szállingóznának, és finoman a gyerek nyitott tenyerébe „szállunk”. Az „elolvadt”-nál összezárjuk, majd szétnyitjuk a kezünket, a végén pedig lassan leguggolunk, mint a leeső hó.

Egy gyertya ég, pislákol

Egy gyertya ég, pislákol,
kettő ég, már világol,
három ég, és fénylik a ház,
négy ég – jön a karácsony már!

Adventi ujj-játék: minden sornál eggyel több ujjunkat emeljük fel, mintha újabb gyertyát gyújtanánk meg. Amikor a negyedik ujj is fent van, összecsapjuk a tenyerünket, és megöleljük egymást.

Ring a csónak, ringatózik

Ring a csónak, ringatózik,
a tó vize hullámozik.
Erre billen, arra billen,
fúj a szellő csendesen.
Jön egy nagy hullám, de nagy –
huppsz! – a parton ott vagy!

A gyerek szemben ül az ölünkben, fogjuk a kezét, és a mondóka ütemére jobbra-balra ringatjuk. A „huppsz”-ra finoman megemeljük, aztán magunkhoz öleljük, mintha partot ért volna.

Kopp, kopp, homlokocska

Kopp, kopp, homlokocska,
kukucs, kukucs, két szemecske,
pisze-pisze orrocska,
hamm, hamm, kicsi szájacska,
bök, bök, gömbölyű állacska –
csiki-csiki, nyakacska!

Az ujjunkkal sorban, gyengéden megérintjük a baba homlokát, a szemét, az orrát, a száját és az állát. Az utolsó sornál megcsiklandozzuk a nyakát.