

# Mozgásfejlesztő gyakorlatok otthonra

## Mozgás a tanulási képesség javításáért

Az alábbi gyakorlatok segítségével gyermeke tanulási képességét fejlesztheti. Végezzék a gyakorlatokat hetente többször, rendszeresen. Hamarosan észrevehetik a fejlődést.

A gyakorlatokat 1 éves kortól kb. 10 éves korig ajánljuk, de természetesen csak addig, amíg a szülők bírják erővel. Idősebb gyermekeknél előfordulhat, hogy a játékot már kellemetlennek, „cikinek” érzik. Ebben az esetben ne erőltessék a gyakorlást.

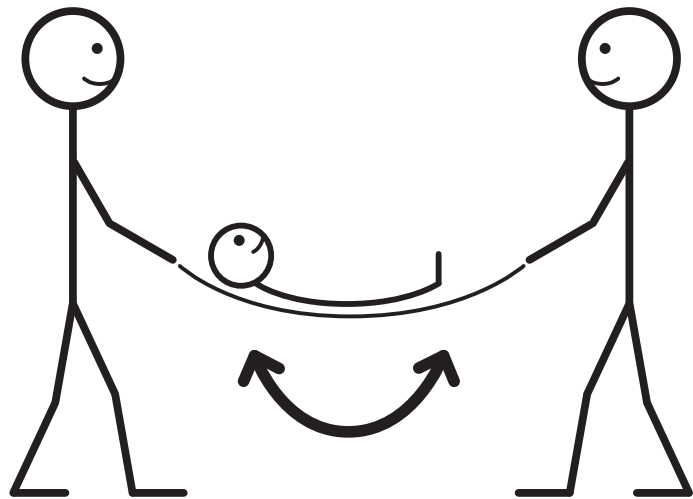
*Jó játékot, sok nevetést kívánunk!*

- 2 hétig hetente 3-szor végezzék (hétfő, szerda, péntek)  
4 hétig hetente 5-ször végezzék (hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek)  
2 hétig hetente 4-szer végezzék (hétfő, kedd, csütörtök, péntek)

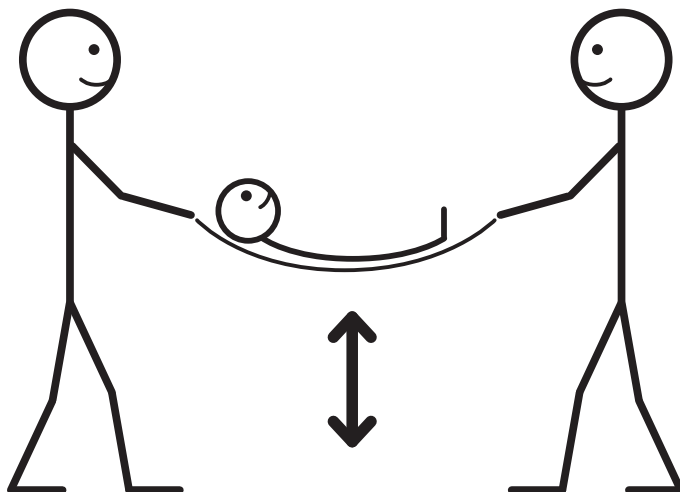
**NAGYON FONTOS, HOGY A GYERMEK  
MINDIG SZEMKONTAKTUSBAN LEGYEN A SZÜLŐVEL!**

- 1.) Plédben hintázás jobbra-balra, és közben a „*Hinta-palinta...*”  
mondókát mondani, énekelni.

*Hinta, palinta,  
Hintázik Danika,  
Lökd meg pajtás a hintát,  
Kapjuk el a pacsirtát.*

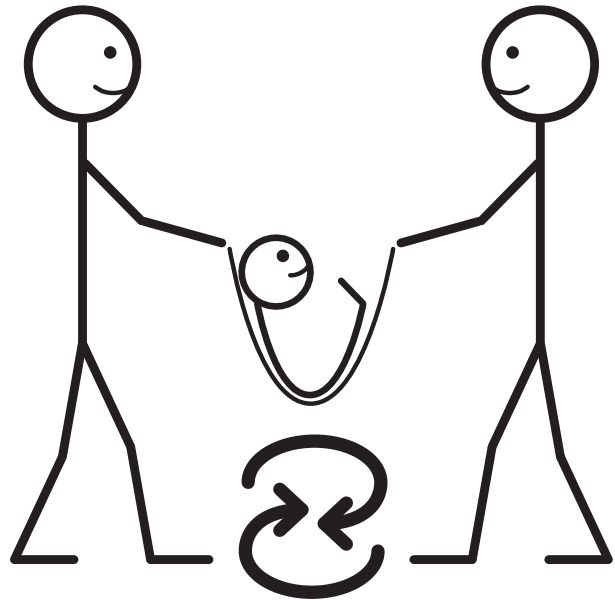


- 2.) Föl-le emelgetés, hangos számolással. – 10x

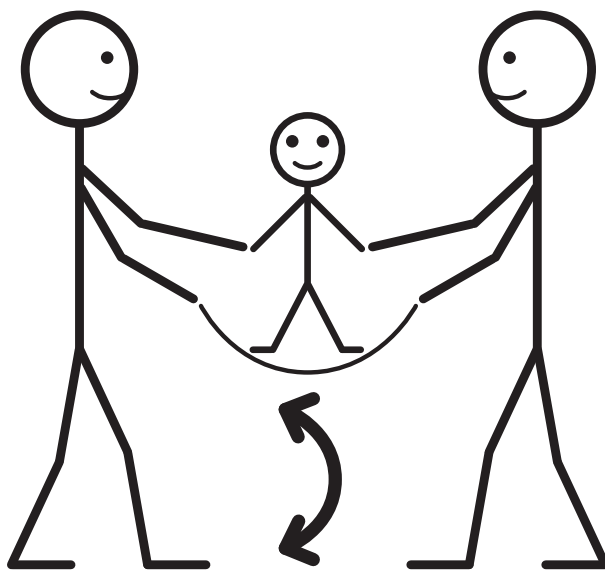


3.) Forgatás jobbra-balra, és közben a „Csön-csön gyűrű...” mondókát mondani, énekelni.

*Csön, csön gyűrű, aranygyűrű,  
Nálad, nálad ezüstgyűrű,  
Itt csörög, itt pörög, itt add ki!*

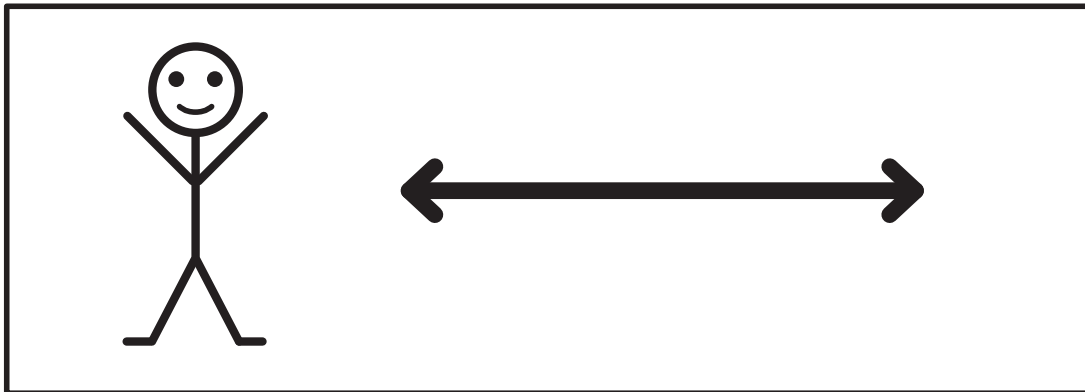


4.) Hintáztatás hossz (fej-láb) irányban, és a „Zsipp-zsupp...” mondókát mondani, énekelni.



*Zsipp, zsupp, kenderzsupp,  
Ha megázik, kidobjuk.  
Zsuppsz!*

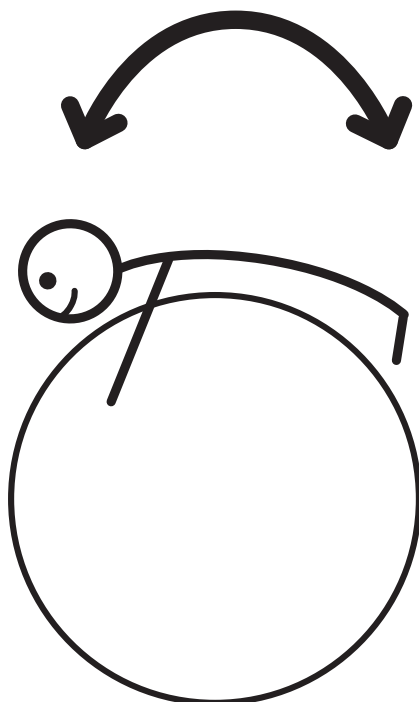
5.) Forgatás plédben, felnyújtott kézzel és kinyújtott lábbal. Mikor előre tekerjük a „*Tekeredik a kígyó...*” mondókát, mikor visszafelé tekerjük, akkor a „*Kis-kis kígyó...*” mondókát mondani, énekelni.



*Tekeredik a kígyó, rétes akar lenni.  
Tekeredik a rétes, kígyó akar lenni.*

*Kis, kis kígyó, tekeredj a fára.  
Kis, kis kígyó, tekeredj a fáról.*

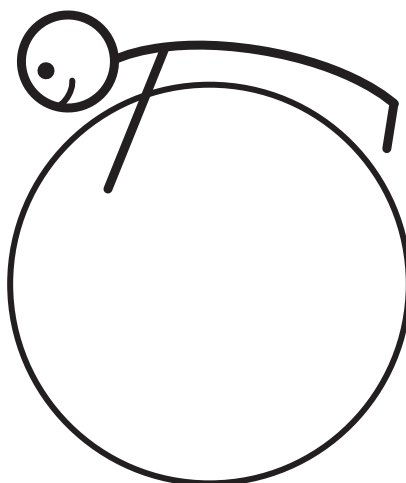
6.) Nagylabdán előre-hátra hintáztatás, közben az „*Ecc-pecc kimehetsz...*” mondókát mondani, énekelni.



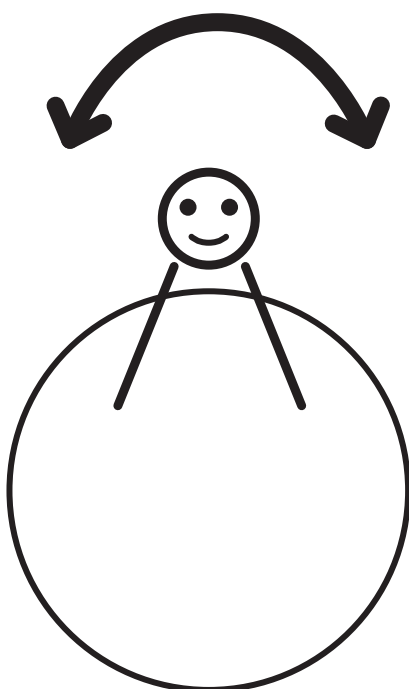
*Ecc, pecc, kimehetsz,  
Holnapután bejöhetsz.  
Cérnára, cinegére,  
Ugorj cica az egérre!  
Huss!*

7.) Rugóztatni nagylabdán, közben a „Kipp-kopp kalapács...” mondókát mondani.

*Kipp, kopp, kalapács,  
Kicsi kovács mit csinálsz?  
Sárga lovat patkolok,  
Arany szeggel szegelek.  
Uccu pajtás, kapj fel rája,  
Úgyis te vagy a gazdája!*



8.) Jobbra-balra döntögetés nagylabdán, közben az „Pajtikám, gyere velem...” mondókát mondani, énekelni.

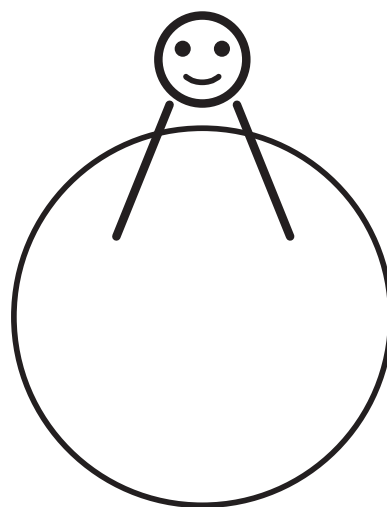


*Pajtikám, gyere velem táncolni,  
Táncolni, táncolni.  
Biztosan nem fogod megbánni,  
Mert velem oly jó táncolni.  
Járjuk a táncot és dobbantsunk,  
Jobb lábbal, bal lábbal,  
Rázzunk most kezet egymással,  
És folytassuk a táncot egy új párral.*

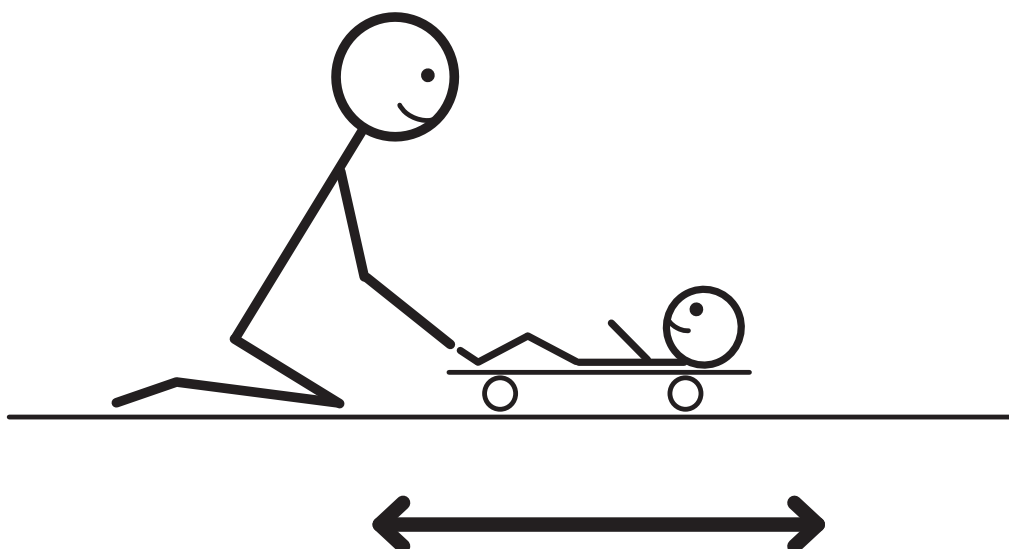
9.) Forgatás az „Egy, megérett a meggy...” mondókára.

Jobbra 1 – 5-ig, visszafele balra 6 – 10-ig.

*Egy, megérett a meggy.  
Kettő, csipkebokor vessző.  
Három, te vagy az én párom!  
Négy, ugyan, hova mégy?  
Öt, érik a tök.  
Hat, hasad a pad.  
Hét, zsemlét süt a pék.  
Nyolc, üres lett a polc.  
Kilenc, kis Ferenc.  
Tíz, tiszta víz.  
Ha nem tiszta, vidd vissza,  
Majd a szamár megissza!*

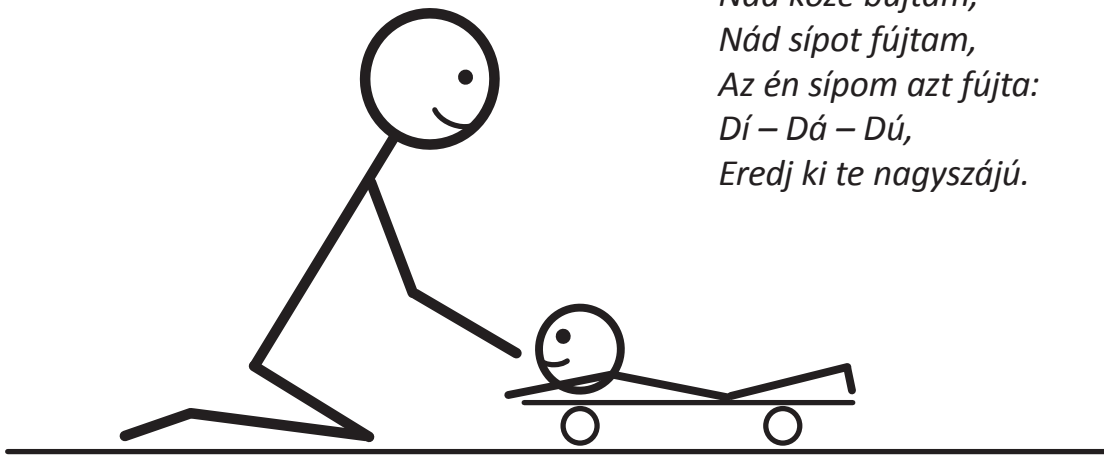


10.) Gördeszkán páros lábbal hajlít-nyújt, hangos számolással. – 40x

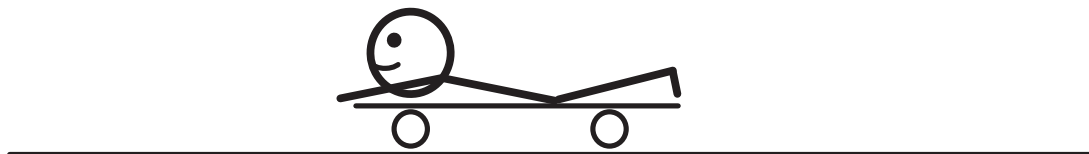


- 11.) Gördeszkán hason fekve, karjánál fogva előre-hátra tologatással,  
a „Lementem a pincébe...” mondókát mondani.

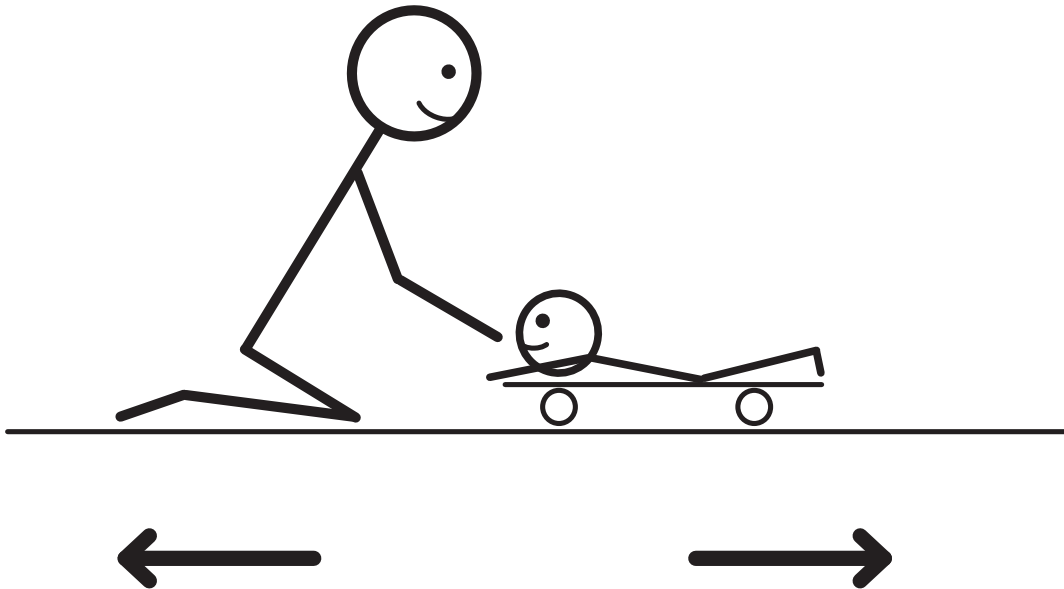
*Lementem a pincébe,  
Vajat csipegetni,  
Utánam jött apám, anyám,  
Hátba veregetni.  
Nád közé bújtam,  
Nád sípot fújtam,  
Az én sípom azt fújta:  
Dí – Dá – Dú,  
Eredj ki te nagyszájú.*



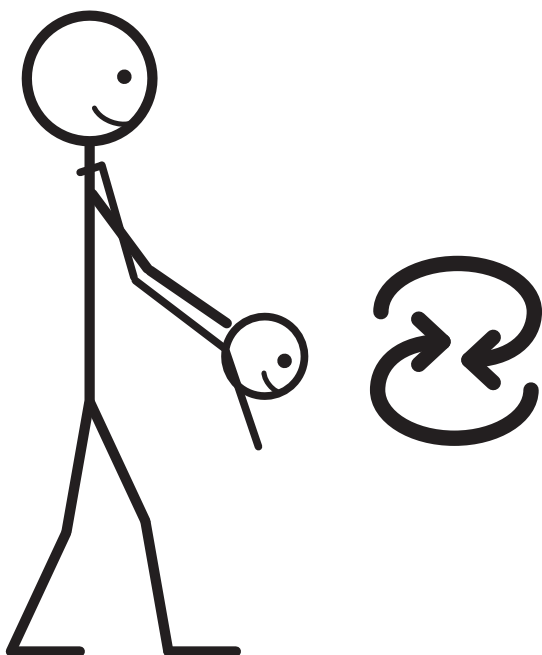
- 12.) Hosszan gurítás egymásnak, hangos számolással. – 10x



13.) Karjánál fogva hosszan tolás-húzás. – 4x



14.) Nyakba véve forgatás jobbra-balra, közben a „Süssünk, süssünk...” mondókát mondani, énekelni.



*Süssünk, süssünk valamit,  
Azt is megmondom, hogy mit.  
Lisztből legyen kerekes,  
Tölteléke jó édes.  
Sodorva, tekerve,  
Túróval bélelve.  
Csiga-biga rétes,  
Kerekes és édes.*



15.) Billenő talpon előre-hátra döntögetés, közben a „Hívjad a...” mondókát mondani, énekelni.

*Hívjad a, hívjad a falovacskát,  
Add neki, add neki a zabocskát.  
Jól lakik attól, hízik a zabtól a falovacska.*

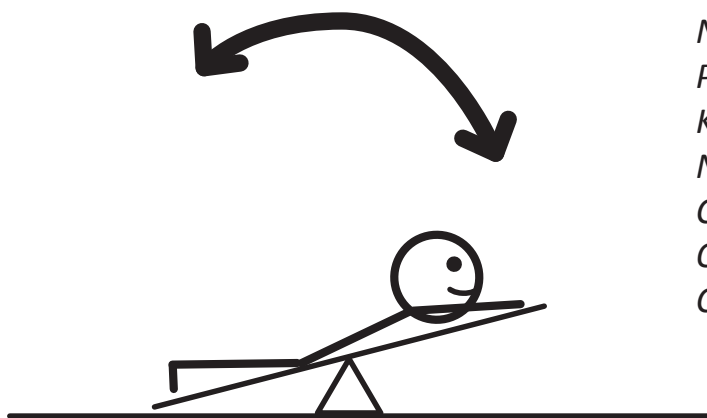


*Hívjad a, hívjad a kicsi kecskét,  
Add neki, add neki a tejecskét.  
Jól lakik ettől, hízik a tejtől a kicsi kecske.*



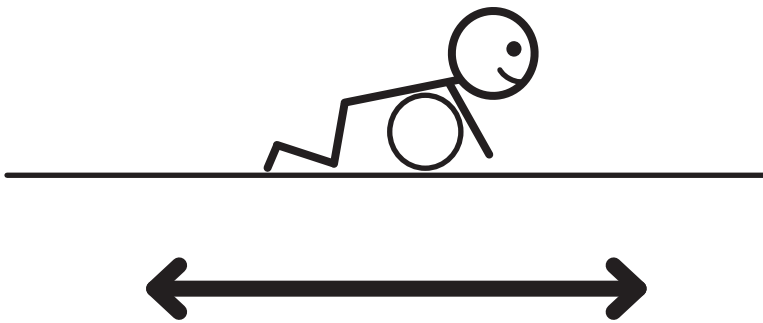
*Hívjad a, hívjad a kis kakaskát,  
Add neki, add neki a magocskát.  
Jól lakik attól, hízik a magtól a kis kakaska.*

16.) Billenő talpon jobbra-balra döntögetés, közben az „Aki nem lép egyszerre...” mondókát mondani, énekelni.



*Aki nem lép egyszerre,  
Nem kap rétest estére.  
Pedig a rétes nagyon jó,  
Katonának az való.  
Nem megyünk mi messzire,  
Csak a világ végére.  
Ott sem leszünk sokáig,  
Csak tizenkét óráig.*

- 17.) Labdán gurítás előre-hátra. Kitámasztás, súlypont áthelyezés (hasonlóan, mint a talicskázás), közben az „*Esik az eső...*” mondókát mondani, énekelni.

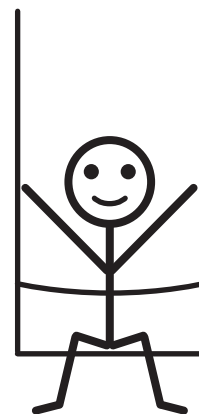
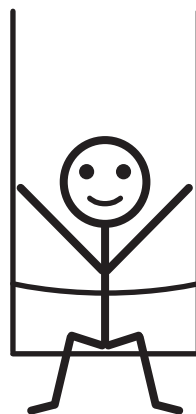


*Esik az eső,  
Ázik a mező.  
Haragszik a katona,  
Mert megázik a lova.  
Ne haragudj katona,  
Majd kisüt a napocska,  
Megszárad a lovacska.*

- 18.) Hintáztatás előre-hátra, közben a „*Süss fel nap...*” mondókát mondani, énekelni.

Hintáztatás jobbra-balra, közben a „*Csip-csip csóka...*” mondókát mondani, énekelni.

*Süss fel nap,  
Fényes nap,  
Kertek alatt a ludaim  
Mégfagynak.*



*Csip, csip csóka,  
Vak vajrúcska.  
Komámasszony  
Kéreti a szekerét,  
Nem adhatom oda,  
Tyúkok ülnek rajta.*

