

Ölbéli játékok - a természetes fejlesztés - mondókákkal

Nincs a világon szebb, boldogabb, meghittebb érzés annál, mint amikor megszületik gyermekünk, és az ölünkben tarthatjuk. Átöleljük a csöpp életünket, és Ő minden tehetetlenségével biztonságban érzi magát. A hangunk, a testünk jelent mindent számára. Ez a rendkívül szoros fizikai kapcsolat idővel lazul, de még kisiskolás korban is szüksége van gyermekünknek a meleg ölelésre, a szülővel való örömteli játéokra.

Nagyon találóan adta Kiss Áron 1891-ben az első gyermekjáték-gyűjteményben az ölbéli játékok elnevezést azoknak a játékoknak, melyeknél a felnőtt (esetleg a nagyobb testvér) az ölébe vett gyermekkel játszik. A rövid, ritmikus mondókák (dajkarímek) egyszerre szórakoztatják, tanítják, nevelik a gyermeket, az együttlét, a testközelség pedig érzelmi biztonságot ad mindehhez.

A játék csemeténk szinte minden érzékszervét bevonja a fejlődésbe, hiszen láthatja a száj mozgását, hallja a hangokat, érzi bőrén és izmain az érintéseket, mozgásokat. A különböző csatornákon egyidejűleg érkező ingerek, információk az agyban összekapcsolódnak, s ekkor az agykérgi kapcsolatok hatványozottan épülnek. Az agysejtek közötti idegi összeköttetések nagy része születéstől kb. 6 éves korig alakul ki és fejlődik, tehát az ölbéli játékoknak döntő szerepe lehet és van abban, hogy gyermekünk mennyire lesz okos, szépen beszélő, nyitott, kreatív ember (és még sorolhatnánk...).

Jellemző, hogy e játékok során a rövid, de intenzív koncentrációt, összpontosítást a lazítás, a feloldódás, a nevetés követi. Ez rettenetesen fontos: az együtt nevetés erő! (Hosszan lehetne ecsetelni a nevetés előnyeit, hátránya nem is nagyon van. Ma már nevetés-terápiákat is alkalmaznak jó eredménnyel.) Szóval a nevetés, az együtt nevetés kincs! Nincs is édesebb hang annál, mint mikor gyermekünk nevet, kacag egy kis játék, egy kis csiklandozás után!

Az ölbéli játékok egy része az egész test képét fölvezet, másik csoportjuk egy adott testrészre foglalkozik, de témája lehet a természeti környezet vagy hétköznapi dolgok (munkafolyamatok, tevékenységek, tárgyak). Utalnak tempóra (gyors-lassú), mozgásformára, de bennük rejlik a beszédhangokkal való játék, a nyelvre jellemző szabályok elsajátítása is. Mindezek értelmében e játéktípus fejleszti a testtudatot, a nyelvérzékletet, a beszédértést, a szókincset, a ritmusérzékletet, az egyensúlyérzékletet, a koncentrációs képességét, az asszociációt, a képi és fogalmi gondolkodást, az elvonatkoztatást, segít megismerni a világ dolgait.

Ha szeretnénk gyermekünk figyelmét felkelteni vagy épp megnyugtatni őt, bátran kezdeményezzünk, játsszunk vele! Ha szeretnénk haszontalan időt (pl. buszmegállóban vagy orvosi rendelőben való várakozás) hasznossá, értékessé tenni, akkor is ültessük az ölünkbe vagy magunk mellé a kicsit és játsszunk!

A teljesség igénye nélkül (hiszen a teljesség szinte lehetetlen lenne) közlünk ölbéli játékokat és bátorítunk minden szülőt a játéokra.

Altatók

Bubája, bubácska, esti csillag ragyog,
Aludjál, aludjál, én is álmos vagyok.
Tündér öltöztessen, csillag csókolgasson,
Liliom öleljen, anyád simogasson.
ölünkben tartva ringatjuk (egyszerűen mondhatjuk, de dallamot is "írhatunk" hozzá)

Hunyd be a szemedet,
Aludj édes kisgyerek,
Hunyd be szemed, aludjál,
Édeseket álmodjál!

Arcsimogatók

Zöld erdő - megborzoljuk a haját
Sík mező - megsimítjuk a homlokát
Pillangó - megérintjük, -simítjuk a szemét
Szuszogó - megérintjük, megcsippentjük az orrát
Tátogó - megsimítjuk, körberajzoljuk a száját
Itt lemegy - simítjuk az állát a mellkasáig
Itt megáll - megállítjuk az ujjunk
Itt a kulacs, itt igyál! - megcsiklandozzuk a pocakját

Ciróka, maróka,
Mit főztél, anyóka?
Kását.
Hová tetted?
Pad alá,
Megették a kiscicák.
megfogjuk az ölünkben ülő gyermekünk kezét, és azzal simogatjuk, cirógatjuk hol az ő, hol a mi arcunkat; cirógathatjuk

Orrdörgölő

Én is pisze, te is pisze,
Gyere, pisze, vesszünk össze!
arcunkkal lassan közelítünk az ő arca felé, majd orrunkat összedörgöljük

Homlokdörgölő

Bú, bika, túri bika,
Nem adok szénát,
Csak a kaparékját.
összedörgöljük, összekocantjuk homlokunkat

Tenyeresdik

Kerekecske, dombocska, - tenyerében körzünk az ujjunkkal

Itt szalad a nyulacska. - ujjunkkal fölsétálunk a válláig
Erre megyen, itt megáll, - nyaka körül sétáltatjuk ujjunkat
Itt egy körutat csinál, - a ruha alá bújtatva kezünket megcsiklandozzuk
Ide bújik, ide be,
Kicsi gyermek keblibe.

Áspis, kerekas,
Útifüves, leveles,
Bíbola, bíbola,
Pacs, pacs, pacs!
ujjainkkal köröket rajzolunk gyermekünk tenyerébe vagy csiklandozzuk azt
belecsapunk, tapsolunk a kezébe

Ujjasdik

Ez elment vadászni,
Ez meglőtte,
Ez hazavitte,
Ez megsütötte,
Az iciri-piciri meg mind megette.
gyermekünk ökölbe szorított kezének ujjait minden sornál egyenként kinyitjuk a hüvelykujjtól
haladva a kisujjig, vagy nyitott tenyerének ujjait sorban megsodorgatjuk

Hüvelykujjam almafa
Mutatóujjam megrázta
Középsőujjam felszedte,
Gyűrűsujjam hazavitte
A kisujjam mind megette,
Megfájdult a hasa tőle.

Kicsi kövér Hüvelykapó,
Mellette van mutató,
Langaléta hosszú bátyja,
Meg a kisebb fiacskája,
Pöttöm Jancsi itt a végén
Kicsi babám kezecskéjén.

Láblógató

Lóg a lába, lóga,
Nincsen semmi dolga,
Mert ha dolga volna,
A lába nem lógna.
gyermekünk háttal ül az ölünkben, lógatja, lóbálja a lábát (kisgyermeknek segíthetünk, de hamar
ráéreznek a játék lényegére, ízére), pelenkázó szélén ülve is lehet játszani

Tapsoltató

Tapsi, tapsi mamának,
Tejcsit ad a babának.

a gyermek kezeit megfogva tapsoltatjuk

Süti, süti pogácsát
Mamának, papának,
Isten madarának.

Ökölütögetés

Töröm, töröm a mákot,
Sütök neked kalácsot.
ökölbe szorított kezét megfogjuk, és váltott kézzel kalapálunk vele

Kézcsipkedő

Csip, csip, csóka
Vak varjúcska,
Komámasszony kéreti a szekerét,
Nem adhatom oda,
Tyúkok ülnek rajta.
Hess le, tyúkok, hess le, hess le!
- gyermekünk keze fejét finoman megcsípjük, hintáztatjuk föl-le (váltott kézzel is lehet), nagyobb
gyermekkel tornyot is építhetünk, majd az utolsó sor alatt hessegetünk

Csip, csip, csóka,
Vak varjúcska,
Jó volt-e a kisfiúcska? (kisleányka)
Ha jó volt a kisfiúcska, (kisleányka)
Ne csípd meg őt vak varjúcska!
Hess!

Lovagoltató

Hóc, hóc, katona,
Ketten ülünk egy lóra,
Hárman meg a csikóra,
Azzal megyünk Budára,
A budai vásárra.
térdünket, lábunkat mozgatva lovagoltatjuk

Sima út, sima út,
Göröngyös út, göröngyös út
Kátyú!
lábunkon ülő, fekvő gyermeket lassan ringatjuk, höcögtetjük egyre gyorsabban, (vigyázva)
hátradöntjük, hogy a feje lefelé lóg

Arcbillegető

Szita, szita, sűrű szita
Ma szitalok, holnap sütök,
Neked egy kis cipót sütök.

Megszírozom, megvajazom,
A kis cipót neked adom.
gyermekünk arcát tenyerünk közé vesszük, s jobbra, balra döntögetjük, billegetjük

Hintáztató

Húzz, húzz engemet,
Én is húzlak tégedet,
Amelyikünk leesik,
Az lesz a legkisebbik.
lábunkat keresztbe téve lábfejünkre ültetjük gyermekünk, megfogjuk mind a két kezét, és föl-le vagy előre-hátra hintáztatjuk, húzogatjuk

Zsipp, zsupp, kenderzsupp,
Ha megázik, kidobjuk!
kezénél, lábánál fogja meg két felnőtt a gyermeket, hintáztatják, majd nagyot lendítenek rajta

Álltató, sétáltató

Áll a baba, áll, mint a gyertyaszál.

Jár a baba, jár, mint egy kismadár.

Jár a baba, jár, mint egy kiskirály,
Szedegeti a lábát, koptatja a bocskorát.

Sétálunk, sétálunk,
egy kis dombra lecsücsülünk, csüccs!

Táncoltatók

Tánci tánci, tánci,
Hacacaré, hacaca!

Tánci, tánci babája,
Pusztit ad a mamája.

Etetők

Csukd be szemed,
Nyisd ki szád,
Adok neked cukorkát!

Csukd be szemed,
Tátsd ki szájad,
Adok neked egy finomat!

Természeti környezethez kapcsolódó mondókák

Gomba, gomba, gomba, - öklök ütögetése
Nincsen semmi gondja. - kézfej forgatása
Ha az eső esik rája, - ujjainkat mozgatjuk a fejünk felett
Nagyra nő a karimája, - karkörzés a fej felett
Az esőt csak neveti, - szájra mutató
Van kalapja, teheti. - fej ütögetése

Nyuszi fülét hegyezi,
Nagy bajuszát pödöri,
Répát eszik: rop, rop, rop,
Nagyot ugrik: hopp, hopp, hopp.
- kézfejünkkel nyuszifület mutatunk a bajusz pödörösét imitáljuk
tartjuk a szánk előtt a "répát"
ugrunk két nagyot

Csigabiga gyere ki,
Ég a házad ideki,
Ha nem jössz ki, megbánod,
Nem leszek jó barátod!
- ha csigát látunk, mondhatjuk sokszor egymás után, de csigavonal rajzolása közben is lehet mondókázni

Lassan jár a csigabiga,
Táskájában eleség,
Várja otthon fia, lánya,
Csigabiga feleség. - - ölünkben tartva gyermekünket lassan sétálunk körbe-körbe, és lassan mondjuk a mondókát

Gyorsan jár a csigabiga,
Táskájában eleség,
Várja otthon fia, lánya,
Csigabiga feleség. - gyorsan szaladunk körbe-körbe és gyorsan mondjuk a mondókát ezt lehet az előzőhöz hasonlóan rajzolás közben is mondogatni

Hétköznapi dolgokra (munkafolyamatra, tevékenységre, tárgyakra) vonatkozó mondókák

Borsót főztem, - kavarjuk az ételt

Jól megsóztam, - utánozzuk a sózást
Meg is paprikáztam, - ugyanígy a paprikázást
Ábele, bábele, fuss!- taps

Mit csinál a kis kezem? - széttárjuk a karunkat
Simogat kedvesen, - simogatjuk gyermekünk arcát
Ütöget mérgesen, - megütögetjük a térdeit
Csiklandoz viccesen, - megcsiklandozzuk
Csípked hegyesen, - megcsípkedjük a kezét, karját
Táncol ügyesen. - megtáncoltatjuk az ujjainkat a lábán
Na mit csinál a kis kezem?

Te is tudod, mondd velem! - széttárjuk a karunkat, kedvünk szerint bólinthatunk a fejünkkel vagy megcsikizhetjük a pocakját vagy piszézhetünk egyet, stb.

Így ketyeg az óra: tik-tak, jár
Benne egy manócska kalapál,
Ha megáll az óra, és nem jár,
Alszik a manócska és nem kalapál.
kezünkkel jobbra-balra mutatunk
ökleinket felülről egymáshoz ütögetjük
megállítjuk a kezünk, majd forgatjuk
fejünk alá tesszük két kezünk, becsukjuk a szemünk

Forrás:

okosbaba.hu