

1. זה גופי

עמוס ברזל/חדווה פרימן – עמוס ברזל

על הכתפיים יש לי ראש,
אותו אני מזיז אחת, שתיים, שלש.
בצדיי הגוף ידיים לי יש,
מוחאות כפיים ארבע, חמש, שש.

זה גופי, הוא רק שלי,
זה הגוף שלי פרטי.
זה גופי הוא רק שלי,
תמיד ביחד, ביחד איתי.

יש לי מותניים באמצע הגוף,
אותן אני מניע שוב ושוב.
ומתחתן יש לי זוג רגליים,
אותן נסובב ממש כמו אופניים.

זה גופי, הוא רק שלי...

2. יש לי שתיים – עמוס ברזל

אוזניים – יש לי שתיים,
עיניים – יש לי שתיים,
לחיים – יש לי שתיים.
אף – יש רק אחד.

אוזניים, עיניים, לחיים, יש שתיים
אף - יש רק אחד.

כתפיים – יש לי שתיים,
ידיים – יש לי שתיים,
רגליים – יש לי שתיים.
ראש – יש רק אחד

כתפיים, ידיים, רגליים יש שתיים
ראש - יש רק אחד

3. חמישה חושים – חדווה פרידמן – עמוס ברזל

חמישה חושים, חמישה חושים
לכל אדם.

חמישה חושים, חמישה חושים
להכיר את העולם.

עיניים לראות, אוזניים לשמוע,
אף להריח, ידיים לנגוע,
לנגוע בעצם זה למשש,
וטעם להנות מכל מה שיש.

4. יש לי מצח – עמוס ברזל

יש לי מצח ועיניים
יש לי אף.

יש לי פה ולחיים,
יש לי סנטר.

יש לי אוזן ועוד אוזן
ועכשיו יותר מהר –

בסוף - [ועכשיו אני עוצר]

5. אברים נחבר

עמוס ברזל/חדווה פרימן – עמוס ברזל

מרפק אל מרפק נחבר [

X2 [מרפק ממרפק נשחרר
ושוב נחבר ושוב נשחרר
ואת הידיים ניישר.

ברך אל ברך נחבר [

X2 [ברך מברך נשחרר.
ושוב נחבר ושוב נשחרר
ואת הרגליים ניישר.

קרסול אל קרסול נחבר [

X2 [קרסול מקרסול נשחרר.
ושוב נחבר ושוב נשחרר
את כפות הרגליים ננער.

ושוב נחבר ושוב נשחרר

את כל הגוף ננער. / נשחרר

6. אצבע אחת נוגעת – עמוס ברזל

אצבע אחת נוגעת בראש,
אצבע אחת נוגעת באוזן,
אצבע אחת נוגעת באף,
אצבע אחת נוגעת בסנטר.

אצבע אחת מה היא עושה?
היא נוגעת ומזהה.

אצבע אחת נוגעת בצוואר,
אצבע אחת נוגעת בעורף,
אצבע אחת נוגעת בגב,
אצבע אחת נוגעת בבטן.

אצבע אחת מה היא עושה?
היא נוגעת ומזהה.

7. שרירים – עמוס ברזל

יש לי שרירים בידיים
יש לי שרירים חזקים.
יש לי שרירים בידיים
יש לי שרירים ארוכים.

אני מרים משקולות,
גם קטנות וגם גדולות.
אני אוכל ארוחות
בריאות ומאוזנות.

יש לי שרירים ברגליים...

מספורט וגם ריצה,
מהליכה וגם קפיצה,
ממתוחה ולחיצה
לבד ובקבוצה.

כל הגוף מלא שרירים
עליהם אנו שומרים.

8. ילדים יפים – חדווה פרידמן – עמוס ברזל

לבועז יש שיער קופץ
של עומר מתפרע
את הספר המקצץ
ממש זה משגע.

ליעל שיער שחור
עם פוני מלפנים
ולסהר הגיבור
הוא נופל על הפנים.

מזל, שכל אחד נולד
עם שיער יחיד ומיוחד,
שמתאים לו לפנים
איזה ילדים יפים.

לעפרי יש שערות חומות
בגלים - כמו הים,
אבל קולעים לה שתי צמות
היא נראית ממש מושלם.

ארבל אוהב להסתפר
אצל אמנון הספר
והוא מתאים לו לפנים
אופנתי וגם קצר.

מזל, שכל אחד נולד...

תמר היא רק בת שלש
עם שיער מקורזל,
צמות קלעות לה בכל הראש
אסופות כמו מגדל.

מזל, שכל אחד נולד...

9. האברים שבפנים – עמוס ברזל

בעיניים יש אישונים
שדרכם אנחנו רואים.
ובאף יש נחיריים
שדרכם אנו נושמים.

האברים שבפנים הם מאוד חשובים.

ובפה יש שיניים
שאיתן אנחנו לועסים.
ובפה יש גם לשון
שאיתה אנו טועמים.

האברים שבפנים, הם מאוד חשובים.

10. יד אל יד – שרות: אורית ואיה עראקי הכהן

אורית עראקי הכהן – עמוס ברזל

יד אל יד,

פה אל פה,

ראש אל ראש

נספור עד שלש. אחת שתיים שלש.

נתנדנד מצד אל צד

מה נעים ומה נחמד,

נחייך חיוך רחב

נתחבק וכך נאהב.

כף אל כף

אף אל אף

ראש אל ראש

נספור עד שלש. אחת שתיים שלש.

נתנדנד מצד אל צד...

11. מוני קוף - אורלי בינדר – עמוס ברזל

אני הוא קוף שקוראים לו מוני
כשאני אומר אתם עושים כמוני
(הילדים) כמוני? לא, (הקוף) כמוני! אה...

אני מושך באוזניים
ומוציא לשון אחת ושתיים,
על האף עכשיו לוחצים
והלשון בפנים!

אני הוא קוף.....

אני צובט בלחיים

וסוגר את העיניים,

אני לוחץ על הסנטר

ובעיני לראות חוזר.

אני הוא קוף...

אני המון אויר לוקח

את הלחיים מנפח,

באגרופים את הלחיים

מפוצץ אחת ושתיים.

אני הוא קוף שקוראים לו מוני...

12. לצחצח ת'שיניים – עמוס ברזל

כל בוקר וערב מצחצח את השיניים
מצחצח עם מברשת ומשחה,
מנקה את השיניים למעלה ולמטה
ושוטף במים בשמחה.

מצחצח את השיניים מלמעלה ולמטה
בסבוב מלפנים ומאחור.

מצחצח את השיניים בגומה ובליטה.
שאף חיידק אלי לא יחזור.

לצחצח ת'שיניים זה כלל זה חוק
לצחצח ת'שיניים כך תמיד אוכל לצחוק.

13. אצבעות ובהונות – עמוס ברזל

בידיים יש אצבעות

ולכולן יש שמות.

זרת קטנטנה,

קמיצה היא הבאה,

אמה היא הגבוהה,

אצבע מצביעה,

ואגודל, הוא קצת יוצא מן הכלל.

[בסוף]

ברגליים יש אצבעות

וכולן נקראות בהונות.

14. הלב פועם

אורלי בינדר/עמוס ברזל – עמוס ברזל

הלב פועם, פועם, פועם,
הוא פועם כמו שעון.
הלב פועם, פועם, פועם,
גם כשאני הולך לישון.

כשאני יושב ולא עושה כלום
הוא פועם בום, בום,
כשאני רץ, או שאני דוהר
הלב פועם יותר מהר.

הלב פועם, פועם, פועם...

כשאני משחק ביום גשום
הלב פועם בום, בום,
כשאני מתרגש, או שאני ממהר
הלב פועם יותר מהר.

הלב פועם, פועם, פועם...

15. יש לי אוזן להקשיב - יורם טהרלב – עמוס ברזל

יש לי אוזן – להקשיב
יש לי לשון – להשיב
יש לי יד בשביל לחוש
ושיער – ללא שימוש.

16. בואו ניגע – עמוס ברזל

בואו ניגע עם הידיים
המקומות שונים בגוף.

ניגע בפנים, כמה זה נעים
ניגע בפנים, כמה זה נעים
באוזן ניגע, מה נשמע 2X

בואו ניגע עם הידיים... [2X

ניגע באף, אוויר נשאף
ניגע באף, אוויר נשאף
ניגע בשיער, זה נהדר X2

בואו ניגע עם הידיים... [2X

ניגע בפה, משם נשתה
ניגע בפה, משם נשתה
בבטן ניגע ונרגע x2

בואו ניגע עם הידיים... [2X

במצח ניגע גם בסנטר
ניגע במצח ובסנטר
ועכשיו יותר מהר
ונשיר פזמון חוזר

בואו ניגע עם הידיים... [2X

17. אין עוד חשוב ממנו – אנדה עמיר – עמוס ברזל

לפני הולך האף
ואנכי נגרר אחריו
בכל דרכי: בכביש, בשביל
אפי אותי אחריו מוביל.

כל צעד - לפני האף
ואין טיול לי בלעדיו,
ואפילו בשנתי
הוא עומד על משמרת.

דבר מובן הוא מאליו:

אין עוד חשוב כמו האף!

18. נשמור על הגוף – חדווה פרידמן - עמוס ברזל

היום אני רק ילד
אבל עושה הכול,
צריך לחשוב על השלד
כשאהיה גדול.

כדי לשמור על העצמות
אני אוכל הרבה גבינות
ושותה חלב לבן
כי הן בנויות מסידן.

אני אחראי על כלי הדם
וכדי לשמר אותם
אני ממעיט בסוכר
וגם במלח נזהר.

היום אני רק ילד...

הגוף כמו מכונה משוכללת
תמיד יוכל להביא תועלת
אם ישמרו האברים
כי הם מאוד יקרים.

אברים לא מתחלפים
רק גדלים ומתרחבים,
הם צריכים לשמש אותי
מילדותי עד בגרותי.

היום אני רק ילד...

19. הפרדת אצבעות – עמוס ברזל

כל הילדים יושבים
נושמים עמוק דרך האף,
ומשחררים לאט את האוויר דרך הפה.
ושוב נושמים עמוק דרך האף,
ומשחררים לאט את האוויר דרך הפה.

מרימים את הידיים לצידי הגוף
ומחברים את כל האצבעות ביחד
פותחים לאט, לאט את האצבעות
כמו פרח שנפתח אל מול השמש.

ואחרי שאנחנו רגועים, רגועים ומרוכזים,
מחברים את האגודל לאט, לאט לאצבע,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,
מחברים את האגודל לאט, לאט לאמה,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,

מחברים את האגודל לאט, לאט לקמיצה,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,
מחברים את האגודל לאט, לאט לזרת,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,

ועכשיו סוגרים את כל האצבעות
כמו פרח הנסגר בלילה.
מורידים את הידיים
שתהיינה ישרות לצידי הגוף ומנערים.

נושמים עמוק דרך האף
ומשחררים לאט את האוויר דרך הפה.
ושוב נושמים עמוק דרך האף,
ומשחררים לאט את האוויר דרך הפה.

מרימים את הידיים לצידי הגוף
ומחברים את כל האצבעות ביחד
פוחים לאט, לאט את האצבעות
כמו פרח שנפתח אל מול השמש.

ואחרי שאנחנו רגועים, רגועים ומרוכזים,
נעצום עיניים ונחזור על הפעולות
בעיניים עצומות
מחברים את האגודל לאט, לאט לזרת,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,
מחברים את האגודל לאט, לאט לקמיצה,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,

מחברים את האגודל לאט, לאט לאמה,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,
מחברים את האגודל לאט, לאט לאצבע,
לוחצים קלות, ומשחררים לאט, לאט, לאט,

ועכשיו סוגרים את כל האצבעות
כמו פרח הנסגר בלילה.
מורידים את הידיים
שתהיינה ישרות לצידי הגוף ומנערים.
פוקחים עיניים וידיים משלבים.
אתם ממש ילדים מקסימים.

יעוץ לשוני: חדווה פרידמן
קולות רקע: אילי, איה, אדל, אלעד עראקי
שחר ואור יוסף

מיכל קצ'רגינסקי – ברזל מרפאה בעיסוק,
מומחית בהתפתחות הילד.
טלפון 052-3540650