

Sroczka kaszkę warzyła.

Bierzesz w swoją dłoń rączkę dziecka i mówisz: „Tu, tu, tu sroczka kaszkę warzyła, dzieci swoje karmiła. Temu dała do dzbanuszka, temu dała do garnuszka, temu dała na miseczkę, temu dała na łyżeczkę. A temu nic nie dała, tylko - frrrr - odleciała”. Przy słowach „tu, tu, tu” kreślisz kółka we wnętrzu dłoni dziecka, możesz też delikatnie w nią stukać. Potem, przy słowach: „Temu dała do dzbanuszka, temu dała do garnuszka...” masujesz poszczególne paluszki - przeciągasz po nich swoimi palcami, delikatnie ugniatasz itd. Gdy robisz „frrrr”, przebierasz palcami w powietrzu (jakbyś grała na pianinie) i przesuwasz rękę jak najdalej, naśladując ptaszka. Dotykanie wnętrza dłoni dziecka uwrażliwia je i sprawia, że coraz częściej rozluźnia zaciśnięte piąstki. A gdy dotykasz paluszków maluszka, powoli buduje w umyśle mapę swojego ciała. Próbując Cię naśladować, uczy się jednocześnie panować nad własnymi rękami.

Bierzemy muchy w paluchy (szczypiemy powietrze przed sobą - 3 razy)

Robimy z muchy placuchy (klepiemy otwartą łapką o łapkę - 3 razy)

Kładziemy muchy na blachy (klepiemy łapkami o brzuszek - 3 razy)

I mamy radochy po pachy (wypowiadane jak najszybciej, rączki podkurczamy pod paszki i "wiercimy" ciałkiem).

Leci, leci.../ wiersz Porazińskiej/

Leci, leci pszczoła do czoła.. śpi.

Leci, leci osa do nosa..śpi.

Leci, leci mucha do ucha... śpi.

Leci bąk tłuściutki - bzzzz!

do bródki... -

A tuś mi!

Wyliczanki na paluszki

Ten pierwszy- to nasz dziadziuś
A obok - babunia
Największy - to tatuś
A przy nim mamunia
A to jest dziecinka mała! Tralala;a la la...
A to moja rączka cała Tralalala la la...

Siedzą lale na tapczanie każda inne ma ubranie,
ta sukienkę w groszki całą,
ta bluzeczkę nosi białą,
ta ma sweter na guziki,
ta czerwone ma trzewiki,
a ta najmniejsza cała goleńka,
bo to jest ... (imię dziecka).

Ta mała kózka tańczyła poleczkę
ta mała kózka zjadła bułeczkę
ta mała kózka nosiła korale
ta mała kózka lubiła rogale
a ta malutka, najmniejsza została
i mama ją (imię dziecka) nazwała.

Rączki robią klap, klap, klap
Nóżki robią tup, tup, tup.
Tutaj swoją główkę mam
I po brzuszku bam, bam, bam.
Buzia robi am, am, am
Oczka patrzą tu i tam.
Tutaj swoją główkę mam,
I na nosku sobie gram.

Oczywiście pokazujesz części ciała zgodnie z tekstem, po brzuszku się klepiesz
itp.

W leśniczówce za lasem,
Spoglądając przez okno,
szmer usłyszał leśniczy
zajaczek puka w drzwi

o, o pomóż mi,
bo mnie inny zastrzeli,
choć zajaczkowi tu do mnie
ja ciebie obronię

Murzynek malutki

oczek ma błyszczące (pokazujemy na oczko)
kręcąc mu się loczki (pokazujemy na włoski zakręcając je)
do góry sterczące (postawiamy je)
buzia cała czarna, jak ta czekolada (pokazujemy buzie)
mały nasz murzynek po murzyńsku gada

Chodź do nas Murzynku, podaj rączki swe
Zrobimy kóteczko, zabawimy się. (tu chyba wiadomo co należy czynić ;)
Hej dalej, dalej, kręcmy się w kóteczko,
Jak się zabawimy wypijemy mleczko (udajemy, że pijemy ze złożonych rąk)

Tu paluszek, tu paluszek,
kolorowy mam fartuszek,
Tu jest rączka, a tu druga,
tutaj oczko do mnie mruga.
Tu jest buźka, tu ząbeczki,
tu wpadają cukiereczki.
Tu jest nóżka i tu nóżka
chodź, zatańczysz jak kaczuszka.

tu jedną mam rączkę a tu drugą mam
jak praczki piórą pokażę ja wam
tak piórą, tak piórą przez cały boży dzień
tak praczki piórą przez cały boży dzień.

Tu ma Dawidek rączki, tu ma Dawidek nóżki.
To jest Dawidka brzuszek, a to paluszki.
Na buzi jest oczko, uszko, nosek, minka,
Z tyłu są plecki, a na głowie czuprynka!

Rączki robią: klap, klap, klap.

Nóżki tupią: tup, tup, tup,
Tutaj swoją główkę mam,
a na brzuszku: bam, bam, bam.
Buzia robi: am, am, am,
oczy patrzą tu i tam.
Tutaj swoje uszy mam,
a na nosku sobie gram.

Raz mały wróbelek

miął mały werbelek
werbelek wróbelka
miął mały felerek
felerek werbelka
małego wróbelka
felerek werbelka
Bęc!

INSTRUKCJA:

na słowo:

mały -składasz dłonie jak byś w nich trzymała piłeczkę

wróbelek -machasz dłońmi jak skrzydełkami

werbelek - udajesz że pukasz palcami wskazującymi w bębenek

felerem - strząchasz dłonią jakby ci się coś do niej przykleiło

Bęc - klaśnięcie w dłonie

śpiewa się to rytmicznie dość wolno za pierwszym razem a po każdym Bęc co raz
szybciej aż do znudzenia...

Kominiarz

Idzie kominiarz po drabinie
Fiku - miku już jest w kominie.

Sroczka

Sroczka kaszkę warzyła.
Dzieci swoje karmiła.
Temu dała - na łyżeczce,
Temu dała - na miseczce,
Temu dała - na spodeczku,
I dla tego? Nic nie miała!
Frr ! - po więcej poleciała.

Czapla

Chodziła tu czapla
Na wysokich nogach,
Chodziła po desce...
Opowiadać ci jeszcze?
Opowiadać ci jeszcze?

Kto z Państwa ma (pokazujesz palcem, jakby było dokoła dużo ludzi)
rozmienić mi 20 złotych (gest jaki wykonujemy gdy pokazujemy, że chodzi o
pieniądze i piszemy w powietrzu 20)
muszę zadzwonić, muszę zadzwonić (przykładamy rękę do ucha, jakbyśmy trzymali
słuchawkę telefoniczną)
pociąg mój odjeżdża zaraz (robimy ruch rękoma jak tłoki w lokomotywie)
peron pięć (pokazujemy wszystkie 5 palców)

Zorro, Zorro (rysujemy na twarzy maskę dwoma palcami - jak Travolta w PULP
Fiction ;-))

Emocji będzie sporo, sporo (zataczamy ogromny okrąg rękoma)
Bo w czarnej masce Zorro (rysujemy na twarzy maskę dwoma palcami - jak

Travolta
w PULP Fiction ;-)

Po nocach mi się śni (przykładamy dłonie do policzków i udajemy że śpimy)

Na konia wsiada, wsiada (udajemy, że jedziemy konno)
a w rękach błyszczą szpada, szpada (wymachujemy "szpadą")
I za drzewami znika, znika (machamy ręką, jakbyś mówiła "tam hen daleko")
Już taki jego los (rozkładamy ręce wzruszając ramionami)

Sierżant Garsija, sija (pokazujemy duży brzuch)
Od Zorra dostał w ryja, w ryja (tu dzieciaki się śmieją do rozpuku ;-) a my
pokazujemy, jak to pięścią dajemy w ryja - ależ to niewychowawcze !!!)
A teraz leży w łóżku, w łóżku (zakładamy ręce za głowę, jakbyśmy w łóżku
oglądali TV)
I klepie się po brzuszku (klepiemy się po brzuszku)

Patrzcie dzieci jak się kotek myje
Łapki/ udajemy mycie po kolei/
buzie
uszy
szyję
.....wedle uznania możemy rozszerzać
By dzieci też się myły / grozimy paluszkami/
i jak kotek czyste były/pokazujemy czyste rączki/

Rączka
(piosenka)

Pięć paluszków rączka ma - 2 razy
Jedna robi pa, pa, pa,
Druga robi pa, pa, pa.

Nóżka tupie tup, tup, tup - 2 razy
jeden skok i drugi skok
teraz na dół hop, hop, hop.
(wykonujemy odpowiednie ruchy)

Jeden palec drugi, trzeci,
tak umieją liczyć dzieci.
Czwarty, piąty palec mam
widzisz umiem liczyć sam.

(z Kubusia Puchatka)

Policzymy co się ma:
mam dwie ręce, łokcie dwa,
dwa kolana, nogi dwie.
Wszystko pięknie zgadza się.
Dwoje uszu, oczki dwa
no i buzię też się ma,
A ponieważ buzia je
chciałbym buzie mieć też dwie.

Oczka są zmęczone,
oczka chcą już spać,
tyle dziś patrzyły,
że aż się zmęczyły...
Każdy z nas je zna,
oczka mamy dwa.

Rączki się zmęczyły,
rączki chcą iść spać,
tyle się bawiły,
że się utrudziły,
każde dziecko wie,
rączki mamy dwie.

Nóżki są zmęczone,
nóżki chcą już spać,
tyle dziś chodziły,
że już się zmęczyły,

każde dziecko wie,
że nóżki ma dwie.

Buzia jest zmęczona,
buzia chce iść spać,
tyle gaworzyła,
że już się męczyła,
tak ziewała strasznie
a po całusie zaśnie...

Grota misia

Tu jest grota. (pokaż pięść)
W środku miś (zegnij kciuk i wsadź pod złożone palce)
Proszę, misiu, na dwór wyjdź (zastukaj w pięść)
O! Wyszedł miś. (wysuń kciuk)

Idzie myszka

Idzie myszka do braciszka (prowadzimy palce po ręce dziecka)
Tu wskoczyła (szybko wsuwamy palec za kołnierz lub pod koszulkę)
Tu się skryła. (wsuwamy rękę w rękaw)

Rodzina (W. Puffke)

Ten pierwszy to nasz dziadziuś - chwytamy kciuk dziecka
A obok babunia - prostujemy palec wskazujący dziecka
Największy - to tatuś - wielki palec
A przy nim - mamusia - serdeczny palec
A to jest - dziewczynka mała - mały palec
A to twoja rączka cała - podnosimy rękę dziecka do góry

Sroczka

Sroczka kaszkę gotowała - zakreślamy kóteczka w półotwartej dłoni dziecka
Temu dała - na łyżeczce - chwytamy czubek małego palca
Temu dała - na miseczce - chwytamy czubek serdecznego palca
Temu dała - na spodeczku - chwytamy czubek dużego palca
Temu dała - w garnuszczyku - chwytamy czubek palca wskazującego
A dlatego? - nic nie miała
Frrr !!! - po więcej poleciała - chwytamy i odzywamy się od czubka kciuka
Udając odfrunięcie"

Pisze Pani na maszynie

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym jedną za drugimi „piszą” palcami na plecach kolegi wierszyk - „Pisze pani na maszynie (palcami uderza po plecach), Stop, przecinek (pociąga lekko za ucho prawe), Stop, przecinek (pociąga lekko za ucho lewe), Świeci słońce (masaż całą dłonią po plecach), Idą konie (lekkie uderzenia pięściami po plecach), Biegą konie po betonie (bokiem dłoni uderzają po plecach), Płynie sobie kręta rzeczka (bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa), Idą panie na szpileczkach (palcami wskazującymi uderzamy po plecach), Pada, pada drobny deszczyk (wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach), Czujesz dreszczyk? (lekki chwyt za szyję).

• Kosi, kosi łapci.

Bierzesz rączki malca w swoje dłonie i łączysz je w rytm piosenki: „Kosi, kosi łapci, pojedziem do babci, babcia da nam mleczka, a dziadek ciasteczka”. Przy tej zabawie pokazujesz dziecku, że ma ręce i może robić z nich użytek. Gdy samodzielnie zaczyna klaskać, doskonali koordynację. Uczy się również mówić (rymy!).

• Trumf, trumf Misia Bela.

Z dwu-, trzyletnim dzieckiem możesz się bawić także w „Trumf, trumf Misia Bela, Misia Kasia Konfacela. Misia a, Misia be, Misia Kasia Kon-Fa-Ce”. Sadzasz malca na kolanach tyłem do siebie i trzymasz jego ręce. Pomagasz mu „wcelować” w dłonie siedzącego naprzeciwko taty. Przy słowach „trumf, trumf” tata i maluch (z Twoją

pomocą) dwukrotnie klaszczą w dłonie, a potem na przemian łączą swoje ręce (prawa z prawą, lewa z lewą, zupełnie tak, jakby przybijali „piątkę”).

Jedzie, jedzie pan, pan...

Sadzasz malca na kolanach przodem do siebie. Trzymając go, recytujesz tekst: „Jedzie, jedzie pan, pan, na koniku sam, sam. Przez góry, przez góry, przez lasy, przez lasy, róóóów!”. Rytmicznie, ale lekko podrzucasz go na kolanach. Przy słowie „rów” rozłączasz swoje nogi, by maluszek mógł „wpaść” w powstałą w ten sposób przestrzeń (oczywiście przez cały czas trzymasz go pod paszkami). Zabawa doskonali zmysł równowagi i jest ważna dla rozwoju układu nerwowego dziecka.

Rodzina

"Ten pierwszy to nasz dziadziś, a obok babunia. Największy to tatuś, a przy nim mamunia. A to jest dziecinka mała, tralalala la la. A to moja rączka cała, tralalala la la." Pokazujemy dziecku kolejno palce, zaczynając od kciuka, a na końcu całą dłoń.

Sroczka

"Sroczka kaszkę warzyła, dzieci swoje karmiła" - dwoma palcami mieszamy kaszkę w zagłębieniu dłoni - "Temu dała na łyżeczce" - łapiemy za najmniejszy palec - "Temu dała na miseczce" - łapiemy za czwarty palec - "Temu dała na spodeczku" - łapiemy środkowy palec - "A dla tego nic nie miała, frrrr... po więcej poleciała" - łapiemy palec wskazujący, a potem naśladujemy ręką lot ptaka.

Kótko małe, kótko duże,

głowa prosto, ręce w górze,
najpierw w prawo, potem w lewo
tak się w lesie trzęsie drzewo.

Sz,sz,sz,sz,sz....

Tutaj są zajaczka uszy.

(Podnosimy zajęcze uszy. Po pewnym czasie, gdy dziecko osłucha się już z wierszykiem zachęcamy je by nas naśladowało.)

A tu jego nos.

(Dotykamy swojego kciuka. Potem dotykamy noska dziecka lub prosimy aby nam pokazało, gdzie go ma.)

W taki sposób kica,

(Zginamy i wyprostowujemy kilkakrotnie rękę w nadgarstku. Prosimy dziecko, aby też tak spróbowało.)

Gdziekolwiek się znajduje.

W taki sposób przymila się,

(Przytulamy zajaczka do swojej brody, głaszczemy palcami policzek dziecka i zachęcamy je, aby odwzajemniało ten czuły gest.)

Zamyka oczy i idzie spać,

(Zamykamy swoje oczy. Prosimy by dziecko zrobiło to samo co zajaczek.)

Ze schowanymi łapkami.

(Głaszczemy zajaczka. Chowamy rączki dziecka pod kołderkę. Całujemy serdecznie dziecko.)

„Wiosenna burza”.

Pada deszczyk, pada, pada,

(Uderzamy palcem o podłogę.)

coraz prędzej z nieba spada.

(Przebieramy wszystkimi palcami.)

Jak z konewki woda leci,

(Uderzamy całymi dłońmi o podłogę.)

A tu błyskawica świeci...

(Prostujemy się i klaszczemy w dłonie nad głową.)

Grzmot !!!

(Tupiemy stopami o podłogę.)

Zabawy paluszkowe w parach

Szedł świerszcz po ścianie

W czerwonym żupanie,
A świerszczyka po drzwiczkach
W żółtych rękawiczkach.
(dotyk palcami po ręce)

.....
Idzie rak nieborak,
Jak uszczypnie będzie znak.
(dotyk dłonią po ręce, nodze; zabawę kończy łaskotanie)

.....
Idzie myszka do braciszka
Tu wskoczyła, tu się skryła.
(ruch podobny do ruchów raczka; na słowa "tu wskoczyła, tu się skryła" dziecko chowa rękę pod pachę, a następnie za kołnierz towarzysza zabawy)

.....
Szedł chłop przez bór,
Niósł ze sobą wór.
Pytałem go o grosz,
A on mnie cap za nos.
(dotyk dłoni po ciele; na słowa "A on mnie cap za nos" chwytanie za nos swojego towarzysza zabawy)

.....
Idzie myszka po ścianie,
Niesie złote pierścienie,
Jak się pierścień zachwieje,
To się myszka zaśmieje.
(dotyk palcami po całym ciele)
Dodatkową atrakcją tych zabaw może być pacynka, np. raka, myszki, która założona na rękę, wędruje po ciele dziecka.

Babunia

Dzieci powtarzają za prowadzącą wierszyk z równoczesnym nazywaniem poszczególnych palców:

Ten pierwszy - to dziadziuś.

A obok - babunia.

Największy - to tatuś.

A przy nim - mamunia.

A to jest- dziecinka mała! Tralalala la la...

A to - moja rączka cała! Tralalala la la...

Ręce

Mam pięć paluszków u ręki lewej

I pięć paluszków u prawej.

Pięć to niedużo, ale wystarczy

Do każdej pracy i do zabawy.

Kciuk, wskazujący, potem środkowy,

Po nim serdeczny, na końcu mały.

Pierwszy i drugi, trzeci i czwarty,

Na końcu piąty - trochę nieśmiały.

Pokaż proszę"

- prawidłowe wskazywanie poszczególnych części ciała:

Pokaż, proszę, gdzie masz oko?

Gdzie masz ucho?, gdzie masz nos?

Pokaż rękę, pokaż nogę

Gdzie na głowie rośnie włos?

Podnieś rękę, tupnij nogą

Kiwnij głową - tak lub nie

Kłaśnij w ręce, skocz do góry

Teraz zabawimy się!

Ence - pence"

- ilustrowanie ruchem wiersza w dużym kole w parach. Orientowanie się w schemacie własnego ciała oraz w schemacie ciała partnera (wersja trudniejsza).

Ence - pence, ence - pence,

W której ręce?, w której ręce?

W prawej ręce, w lewej ręce,

Ence - pence, ence - pence.

Ence - roga, ence - roga,

Która noga?, która noga?

Prawa noga, lewa noga

Ence - roga, ence - roga.

Ence - moko, ence - moko,

Które oko?, które oko?

Prawe oko, lewe oko

Ence - moko, ence - moko.

Ence - puszko, ence - puszko,

Które uszko?, które uszko?

Prawe uszko, lewe uszko

Ence - puszko, ence - puszko.

Rodzina"

- wskazywanie i nazywanie palców dłoni począwszy od kciuka.

Ten pierwszy to dziadzius

Tuż obok babunia

Ten duży to tatuś

A przy nim mamusia

I to dziecina mała
A to rodzina, moja ręka cała.

„Co ja mam tu”

Tu paluszek; tu paluszek
Kolorowy mam fartuszek
To jest rączka, a to druga
Tu jest nosek
Tu ząbeczki
A tu buzia na ploteczki
To jest rączka, a to druga
Popatrz - oczko do mnie mruga!

prawa rączka (dziecko wyciąga prawa rączkę)
lewa rączka (dziecko wyciąga lewa rączkę)
ja jestem niedźwiadek (dziecko pokazuje na siebie)
prawa nóżka (dziecko wyciąga prawa nóżkę)
lewa nóżka (dziecko wyciąga lewa nóżkę)
a to jest mój zadek (dziecko pokazuje, gdzie ma pupę)
lubię miodek (dziecko głaszcze się jedna rączka po brzuszku)
kocham miodek (dziecko głaszcze się dwoma rączkami po brzuszku)
ukradnę go pszczołkom (rączki do góry i kreci dłońmi - jak wkręcanie żarówek)
prawą rączką (znów wyciąga rączkę)
lewą rączką (wyciąga lewą)
a wyciągnę rurką (tutaj dziecko pokazuje rączkami jakby coś pociągało)

Idzie, idzie stonoga a tu ...noga,
idzie, idzie malec a tu...palec,
idzie, idzie koń a tu...dłoń,
idzie, idzie krowa a tu...głowa,
leci, leci kos a tu...nos,

DWIE ŚWINKI

- Dwie małe, różowe świnki
(podnieś palce wskazujące)
były bardzo głodne, jak to świnki.
(jak przy jedzeniu)
Gdy gospodarz zawołał je zaraz popędziły.
(poruszaj palcami do przodu i tyłu)
I z rozpędem do korytka z jedzeniem wskoczyły.
(skok rękoma)
Dwie małe, różowe świnki
(podnieś w górę palce)
Chciały się bawić jak to świnki.
(Wyginaj palce)
Tarzały się w błocie calutki dzień,
(przekładaj ręce jedną na drugą)
a wieczorem poszły spać do chlewiska.
(połóż ręce pod głowę).

DZIESIĘĆ PALCÓW (mów tekst i pokazuj zgodnie ze słowami, za jakiś czas
dziecko

też się nauczy)
- Mam dziesięć palców małych
i wszystkie są moje.
Jak chce to nimi zrobię
Wiele rzeczy wspaniałych.
Mogę zamknąć je mocno
I otworzyć szeroko.
Mogę złożyć je razem
Albo schować za siebie.

Mogę podnieść je w górę
Lub opuścić je w dół.

MOTYL

- Złącz swoje kciuki i machaj palcami (powstanie motyl). Podczas gdy motyl lata mów wierszyk:

Motylku, motylku
Od chwil już kilku
Latasz wesoło
Wciąż w koło.

Usiądź motylku
Mój ty pupilku
Na kłosku
Na nosku.

Niech motyl wyląduje na nosie dziecka
