

Zabawy paluszkowe i masażyki umilające rodzinom wspólnie spędzony wolny czas

(wybrane na podstawie literatury
pedagogicznej)



„Dajmy dzieciom słońce,
dajmy dzieciom miłość,
Dajmy dzieciom radość,
żeby łez nie było”

W. Chotomska



Idzie stonoga

Idzie, idzie stonoga,
A tu... (imię dziecka) noga.
Idzie, idzie malec,
A tu...(imię dziecka) palec.
Idzie, idzie koń,
A tu...(imię dziecka) dłoń.
Idzie, idzie krowa,
A tu...(imię dziecka) głowa.
A na końcu leci kos,
A tu...(imię dziecka) nos.

1

Rączki robią klap, klap, klap.

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

Powitanie

Gdy się rączki spotykają,
To od razu się witają (podanie dłoni).
Gdy się kciuki spotykają,
To od razu się witają
(kciuk dotyka kciuk).
Gdy się palce spotykają,
To od razu się witają (palce jednej
dłoni dotykają palce drugiej dłoni).

Auto

Auto do myjni przyjechało, bo się
umyć ładnie chciało.

Umyto:

Pierwsze koło podstawowe
(głaszczemy mały palec),
Drugie koło podstawowe
(głaszczemy drugi palec),
Trzecie koło podstawowe
(głaszczemy trzeci palec),
Czwarte koło podstawowe
(głaszczemy czwarty palec),
Piąte koło zapasowe
(głaszczemy kciuk).

Myszka i serek

Skrobie serek myszka mała,
bardzo dużo naskrobała.
Teraz ser do norki niesie,
a część na wózek wiezie.
Równo w norce go rozkłada,
myszek cieszy się gromada,
z apetytem gładzą brzuszki,
aż z radością tupią nóżki.
A gdy serek cały zjadły,
do snu szybko się pokładły.

„Grabimy” plecy dziecka
rozstawionymi palcami,
Kroczy my palcami.
Kreślimy dwie równoległe linie
palcami wskazującymi po plecach,
Lekko stukamy palcami.
Głaszczemy plecy ruchem okrężnym,
Lekko stukamy wszystkimi palcami.
Głaszczemy plecy ruchem
zgarniającym.
Kładziemy dłonie na środku pleców.

Dziesięć paluszków

Mam 10 paluszków małych do
zabawy doskonałych.
Mogę wszystko zrobić nimi –
paluszkami malutkimi.
Mogę zamknąć je w piąsteczki lub
rozłożyć jak chusteczki.
Mogę w słońko je zamienić, albo
schować do kieszeni.
Mogę podnieść je wysoko lub
rozłożyć tak szeroko.
Mogą w koszyk je zaplątać albo jak
motylek latać.
Mogę je ustawić w rzędki lub
rozpocząć od początku!

Podnosimy dłonie do góry
i ruszamy paluszkami.
Zamykamy piąstki i rozkładamy
paluszki.
Rozszerzamy paluszki
i wkładamy do kieszeni.
Podnosimy ręce wysoko do góry
i rozkładamy w bok.
Splatamy dłonie palcami ze
sobą, później machamy
paluszkami.
Łączymy paluszki w obu
dłoniach.

Pieski

Wszystkie pieski spały
(zaciśnięta dłoń).
Pierwszy obudził się ten mały
(otwieramy mały palec).
Mały obudził średniego,
Który spał obok niego
(otwieramy drugi palec).
Gdy średni już nie spał,
To duży też przestał
(otwieramy trzeci palec).
Trzy pieski się bawiły,
Czwartego obudziły
(otwieramy czwarty palec).
Cztery pieski czekały,
Piątemu spać nie dały
(otwieramy kciuk i machamy całą
dłonią).

Wąż

Sunie, sunie, sunie, sunie,
sunie długi wąż
(Naśladujemy palcami ruchy
węża w różnych kierunkach po
całych plecach dziecka)
Syczy, syczy, syczy, syczy
Nie dotykaj go
(Delikatnie dotykamy pleców
dziecka w różnych miejscach)
Zwija, zwija, zwija, zwija
w kłębek się.
(Na plecach dziecka rysujemy
palcem okręgi)
I zasypia i zasypia
Prześpi cały dzień

Rodzinka

Ten pierwszy – to nasz
dziadzius (pokazujemy kciuk).
A obok – babunia (drugi palec).
Największy – to tatuś
(pokazujemy środkowy palec).
A przy nim – mamunia
(pokazujemy czwarty palec).
A to jest – dziecinka mała
(pokazujemy mały palec).
Tralalala, la, la...
A to moja – rączka cała!
Tralalala, la, la...

Małe rączki

Dwie małe rączki klaszczą,
Czasami się pogłaszczą.
W kolanka zastukają
i wszystkim pomachają.

Wyliczanka

Włosy, nosek, uszy, broda
wyliczankę skończyć
szkoda. – obrót wokół
własnej osi
Łokcie, brzuszek, plecy,
pięty- każdy z nas jest
uśmiechnięty.
– obrót wokół własnej osi
Łydki, uda, dłonie, ręce,
– pokazywać chcemy więcej. –
obróć wokół własnej osi
z przysiadem

Dziesięć paluszków, dwie dłonie

Ja dziesięć palców mam
(pokazujemy wszystkie palce),
Na pianinie gram
(uderzamy palcami o kolana).
Ja dwie ręce mam
(pokazujemy dłonie),
Na bębenku gram (uderzamy dłońmi
o kolana).
Ja dziesięć palców mam
(pokazujemy wszystkie palce),
I na trąbce gram
(poruszamy wszystkim palcami
przed ustami).
Ja dwie ręce mam
(pokazujemy dłonie),
I zaklaszcze wam
(klaszczy w dłonie).

Kanapka

Najpierw chleb pokroję.
(uderzamy lekko brzegami
dłoni po plecach dziecka)
Potem masłem posmaruję.
(głaszczemy plecki dziecka)
Na to ser położę.
(przykładamy po kilka razy
dłonie do pleców)
Pomidora dołożę.
(rysujemy kółeczka na plecach)
I posolę i popieprzę.
(przebieramy palcami po
pleckach)
Żeby wszystko było lepsze.
(masujemy)
Już nie powiem ani słowa,
(ugniatamy delikatnie)
bo kanapka jest gotowa.
(robimy wielkie "aaaaam",
chwytamy dziecko i zjadamy!)

Dzieci

Deszczyk kapie: kap, kap, kap,
Idą dzieci: człap, człap, człap.
Wieje wietrzyk: fiu,fiu,fiu.
Idą dzieci: tup, tup, tup.

Świeci słońko: oho, ho,
dzieci skaczą: hop,hop,hop.
Gdy nadchodzi wieczór już,
dzieci kładą się do snu.

Opuszkami palców stukamy
w plecy dziecka.
Idziemy po plecach całymi
dłońmi.
Masujemy plecy od góry w dół
ruchem zygzakowatym.
Idziemy po plecach palcami.
Na plecach dziecka rysujemy
dłonią koła.
Dwoma palcami każdej ręki
naśladujemy podskoki na całych
plecach.
Idziemy po plecach palcem
wskazującym i środkowym.
Głaszczemy plecy ruchem
okrężnym.

Wycieczka

Idzie pani: tup, tup, tup
Dziadek z laską: stuk, stuk, stuk.
Skacze dziecko: hop, hop, hop. Żaba
robi długi skok.
Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu.
Kropi deszczyk: puk, puk, puk
Deszcz ze śniegiem: chlup, chlup,
chlup,
a grad w szyby łup, łup, łup
Świeci słońko wieje wietrzyk pada
deszczyk
Czujesz dreszczyk?

Stukamy w plecy malucha
opuszkami palców.
Stukamy w plecy zgiętym
palcem,
Opieramy dłoń na przegubie to
na przegubie i na palcach.
Dotykamy stóp, pleców i głowy
dziecka.
Dmuchamy w jedno i w drugie
ucho dziecka.
Stukamy w plecy dziecka
wszystkimi palcami.
Klepiemy plecki dziecka dłońmi
złożonymi w miseczki.
Stukamy dłońmi zwiniętymi
w pięści.
Palcem wykonujemy na plecach
koliste ruchy.
Dmuchamy we włosy dziecka.
Znowu stukamy opuszkami
palców.

„Misio i miodek”

Klaszczą łapki dwie. – klaskanie
Misio bardzo cieszy się. – pokazywanie uśmiechu
„Mniam, mniam, mniam pyszny miodek w garnku mam”.
– oblizywanie się
Misio miodek je – oblizywanie raz jednej, raz drugiej łapki
i po brzuszku głaszczę się. – głaskanie się po brzuchu
jedną łapką je, drugą łapką je – oblizywanie raz jednej, raz drugiej łapki
bo ma przecież łapki dwie.
Tupią nóżki dwie – tupanie nóżkami
smutny Misio „oj źle, źle!” – łapanie się za głowę i pokazanie smutnej
miny
w garnku pusto i dla misia – pokazanie gestu bezradności
już nie będzie miodek dzisiaj.

List do cioci Halinki

Do cioci Halinki!– pisanie palcem po plecach dziecka
Posyłam Ci malinki!.– kontynuujemy pisanie
Maliny kłują,– lekko kłujemy palcami
drapią– drapiemy
spadają– przesuwamy palce z góry na dół
i się rozgniatają. – naciskamy dłońmi
Pakujemy maliny do pudełka,– krzyżujemy ręce i nogi dziecka
naklejamy taśmę– przesuwamy dłońią kilka razy po jego ciele
znaczek,– dotykamy czoła dziecka płasko ułożoną dłońią
przybijamy pieczętkę– lekko stukamy pięścią w czubek głowy
i... wysyłamy. – popychamy dziecko na boki (robiąc kołyskę)

Tomcio Paluch

Tomcio Paluch,
(wszystkie palce zwinięte w pięść)
Tomcio Paluch tańczy sam! –
(prostujemy kciuk)
Ram, pam, pam, ram, pam, pam!
(zginamy i prostujemy kciuk)
Teraz przyszedł tancerz inny,
(prostujemy palec wskazujący)
też w tańczeniu bardzo zwinny.
(machamy palcem wskazującym)
I środkowy
(prostujemy palec środkowy)
już do tańca jest gotowy.
(machamy palcem środkowym)
Teraz serdeczny chce tańczyć troszeczkę.
(machamy palcem serdecznym)
Ja też, ja też! – mały palec woła, (machamy małym palcem)
i tańczą leciutko raz dokoła, dwa dokoła.
(krążymy całą dłońią)

Zoo

Tu w zoo zawsze jest wesoło, –
masujemy plecy otwartymi
dłońmi
tutaj małpki skaczą wkoło, –
wykonujemy ruchy naśladowujące
skoki po okręgu
tutaj ciężko chodzą słonie, –
naciskamy płaskimi dłońmi
biegną zebry niczym konie, –
lekko stukamy pięściami
żółwie wolno ścieżką człapią,
– powoli, lekko przykładamy
płaskie dłonie
w wodzie złote rybki chlapią.
(...)- muskamy raz wierzchem, raz
wewnętrzną stroną dłoni

Zupa

Mama zupę gotowała.
W wielkim garnku ją mieszała
– naśladowujemy mieszanie zupy
Przyprawiała, smakowała
– naśladowujemy przyprawianie
i smakowanie
Do talerza Ci naląła
– robimy miseczkę z raczek

Tam na stryszku

Tam na stryszku
(robimy z rąk daszek)
małych myszek
(zaciskamy piąstki i poruszamy
nimi)
chrobotanie ciągle słyszę.
(drapiemy palcami o stół)
Wciąż biegają, dokazują,
(biegamy palcami)
podkradają,
(zagarniamy dłonie do siebie)
łasuchują.
(udajemy, że jemy)
Lecz je złapać trudna sztuka,
(grozimy paluszkami)
bo do norki dają nurka.
(chowamy ręce za siebie)

Zajączki

Tutaj są zajączka uszy,
(podnosimy do góry
palec wskazujący i
środkowy)
a tu jego nos.
(kładziemy kciuk na
zgiętych 4 i 5 palcu)
Tak zajączek kica,
(zginamy i prostujemy
kilka razy rękę
w nadgarstku.)
tak ze strachu drży.
(potrząsamy dłońią)
Tak zajączek się
przytula,
(przytulamy rękę do
brody, głaszczemy
palcami policzek)
i swe uszka stula,
(zginamy palec)

Bibliografia:

1. Marta Bogdanowicz „ W co się bawić z dziećmi?”
2. Krzysztof Sąsiadek „Zabawy paluszkowe.”
3. Aneta Winczewska , Piotr Winczewski „Całkiem nowe zabawy paluszkowe.”