

**Co można robić nudząc się?**

hmm...

**Można na przykład ziewać.**

aaa

**Albo cichutko śpiewać**

lalala

**Szurać nogami po podłodze.**

szur,szur,szur

**Leciutko klepać się po nodze**

klep,klep,klep

**Albo podrapać się po uchu**

drap,drap,drap

**Czy też pogłaskać się po brzuchu**

o tak!

**Można też kichać jak z armaty**

a psik!

**Rysować w powietrzu kwadraty**

raz,dwa,trzy

**Bądź puknąć się palcem w czoło**

puk,puk,puk

**I w powietrzu zrobić koło**

o,tak!

**Lub – jeśli tylko wypada**

no,no

**Połaskotać sąsiada**

gili,gili

**I co? I z pewnością od tej chwili nie będziemy się nudzili!**

# PIZZA

zabawa włoska, opracowała Marta Bogdanowicz

## Zgarniamy ją

brzegami dłoni wykonujemy ruchy zgarniania od zewnątrz do środka,

## Lejemy oliwę,

rysujemy falistą linię od góry do dołu,

## dodajemy szczyptę soli,

lekko szczypiemy,

## no... może dwie, trzy,

## wyrabiamy ciasto,

ugniatamy boki dziecka,

## wałkujemy,

przesuwamy złożone pięści w górę i w dół pleców,

## wygładzamy placek

gładzimy,

## i na wierzch kładziemy:

### pomidory,

uderzamy dłońmi zwiniętymi w miseczkę,

### krażki cebuli,

rysujemy kółka,

### oliwki, ...,

naciskamy palcem w kilku miejscach, dziecko samo wymyśla co jeszcze dodamy do pizzy,

## posypujemy serem

szybko uderzamy opuszkami palców u rąk,

## (parmezanem, mozzarellą) i...

## buch! do pieca.

kładziemy się delikatnie na plecach dziecka i na chwilę unieruchamiamy je,

## wyjmujemy i kroimy:

„kroimy” brzegiem dłoni,

## dla mamusi, dla tatusia,

## dla babci, dla brata,

## dla Matyldy, ..., a teraz

dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy,

## polewamy keczupem

kreślimy linię z pętelkami.

## i... zjadamy...

Gdy rodzice bawią się z dzieckiem, w tym momencie zwykle następuje cała gama pieśzcot

## mniam, mniam mniam.

połączonych z całowaniem dziecka, delikatnym chwytniem wargami, naśladowaniem gryzienia itp

# MYJNIA SAMOCHODOWA

Zabawa dla grupy dzieci, w którą można też bawić się z jednym dzieckiem.  
dzieci, zwrócone twarzami do siebie, klęcząc tworzą szpaler.

**Nadchodzi termin  
przeгляdu technicznego.**

**Najwyższy czas,  
żeby umyć samochód.**

**Samochód wprowadzamy do myjni,**

Dziecko grające rolę samochodu wchodzi na czworakach w szpaler,

**polewamy wodą,**

a pozostałe gładzą je po plecach,

**skrapiamy szamponem**

lekko uderzają opuszkami palców,

**i robimy dużo, dużo bąbelków,**

coraz mocniej i szybciej,

**szczotkujemy karoserię,**

lekko drapią szybkimi ruchami,

**przecieramy szyby i lusterka,**

okrężnymi ruchami masują uszy,

**splukujemy,**

gładzą szybkimi ruchami dłoni,

**suszemy.**

pocierają na przemian palcami.

# **SZEŚĆ PARASOLI**

Anna Łada-Grodzicka

**Kiedy deszcz na dworze pada,  
to w szatni stoi kolorowych  
parasoli gromada.  
Ten pierwszy w esy-floresy-  
to parasol Teresy.  
Drugi-czerwony w kółka-  
to parasol Jurka.  
Trzeci-beżowy w kropki-  
to parasol Dorotki.  
Czwarty-żółty w kwiatki-  
to parasol Beatki.  
Piąty-w ciapki zielony-  
to parasol Ilony.  
Szósty-niebieski w kratkę-  
wybrał sobie Małgorzatkę.  
Z Małgorzatką chodzi wszędzie.  
Z Małgorzatką chodzi wszędzie  
i czeka, aż deszcz będzie.**

Dziecko siedzi tyłem do nas lub leży na brzuchu.

Na początku lekko stukamy wszystkimi palcami w jego plecy, potem po kolei rysujemy opisywane elementy.

# PAJĄCZEK

według angielskiej piosenki

Dziecko siedzi do nas tyłem.

**Wspinał się pajączek po rynnie.**

Kroczy my palcami od dołu pleców ku górze,

**Spadł wielki deszcz i zmył pajączka.**

szybko przesuwamy na dół ułożone płasko dłonie,

**Zaświeciło słoneczko,**

**wysuszyło pajączka, rynnę i...**

masujemy plecy ruchem okrężnym aż do rozgrzania,

**wspinał się pajączek po rynnie...**

zaczynamy od początku.

# STONOGA

Bolesław Kołodziejski

Kroczymy wszystkimi palcami po plecach dziecka,

**Jedna noga, druga noga,  
trzecia noga, czwarta noga.**

**Ludzie! Patrzcie! Olaboga!**

**To stonoga, to stonoga!**

**Noga piąta i piętnasta,**

piszemy liczby 5 i 15,

**siedemnasta, osiemnasta...**

piszemy liczby 17 i 18,

**Sama nazwa mówi nam:**

**ta stonoga sto nóg ma.**

piszemy liczbę 100,

**Gdy do domu dojdzie wreszcie,**

kroczymy palcami,

**to pod drzwiami, miłe panie,**

**jedna noga z drugą nogą**

**zaczynają wnet szuranie.**

na przemian pocierają dłońmi,

**Wycierają w wycieraczkę,**

**czyszczą bucik po buciku.**

**Potem lśniące i błyszczące**

kreślimy palcami wskazującymi pionowe kreski.

**ustawiają w pokoiku.**

# **PRAWA – LEWA**

Marta Bogdanowicz

**Posmaruję prawą nogę,  
żeby poszła w długą drogę,  
nakremuję lewą nogę,  
bo na jednej iść nie mogę.  
Twoją małą prawą nóżkę  
wnet położę na poduszkę,  
a dla twojej lewej nóżki  
mam masażyk na paluszki.  
Pomasuję ci paluszki  
u twojej małej lewej nóżki.  
Prawa nóżka też je ma.  
Kto je posmaruje? Ja!**

Masujemy nogi i palce dziecka odpowiednio do wypowiedzianych słów.

# KARUZELA

Bolesław Kołodziejcki

**Idzie Jasio po zakupy, mama go wysłała.**

Kroczymy dwoma palcami po plecach dziecka,

**Patrzy – stoi karuzela, kolorowa cała.**

rysujemy kółko,

**„Eee... zakupy czekają, ja pojeżdżę sobie”,**

rysujemy kilka kółek,

**zaraz potem w sklepie obok w mig zakupy zrobię.**

**Karuzela wciąż się kręci, Jaś jeździ z zapalem**

kółka w drugą stronę,

**nagle drapie się po głowie: „co ja kupić miałem?”.**

drapiemy dziecko po głowie,

**Wraca biegiem do mamusi: mamusiu kochana**

szybko kroczymy palcami,

**karuzela wszystko w głowie dziś mi pomieszała”.**

rysujemy kółka.



# ODKURZACZ

Bolesław Kołodziejcki

**Szuru szu, szuru szu,**  
Przesuwamy dłoń swobodnym ruchem po ciele dziecka,  
**pan odkurzacz poszedł w ruch.**  
**Jeździ w koło po podłodze,**  
**warczy przy tym bardzo srodze.**  
**Szuru szu, szuru szu,**  
**wjeżdża wszędzie w zakamarki,**  
wsuwamy dłoń pod pachę, za kołnierz, we włosy itp.,  
**czyści też w najmniejsze szparki.**  
**Wszystkie brudy migiem wciąga**  
naśladujemy palcami zbieranie okruszków,  
**i dokładnie pokój sprząta.**

**Kiedy skończy, zobaczycie,**  
**cały pokój zacznie lśnić,**  
głaszczemy dziecko po całym ciele,  
**a odkurzacz w ciemnym kącie**  
**o sprzątaniu będzie śnić.**

głaszczemy dziecko po głowie, przytulamy się do niego lub kładziemy głowę na jego plecach.

# PANI ROLNIKOWA NA SZPILECZKACH

żartobliwa wersja „Rolnika”, opracowała Marta Bogdanowicz

**Była wiosna.**

**Pewnego razu rolnik wyszedł na pole,**

Kroczy my po plecach palcami wskazującym i środkowym,

**a za rolnikiem...**

**pani rolnikowa na szpileczkach,**

stukamy szybko dwoma palcami,

**a za panią rolnikową...**

**piesek gryzący.**

szcypujemy,

**Obszedł rolnik całe pole**

kroczy my palcami wskazującym i środkowym dookoła pleców,

**wielkimi krokami i pomyślał:**

**„A może by tak zaorać?”**

**i...zaorał,**

naciskamy, przesuując do przodu czubki palców obydwu dłoni,

**zabronował,**

„garbimy” plecy.

**potem zasiał i...**

opukujemy plecy czubkami palców,

**poszedł odpocząć,**

kroczy my po plecach palcami wskazującym i środkowym,

**a za rolnikiem...**

**rolnikowe na szpileczkach,**

stukamy szybko dwoma palcami,

**a za rolnikową...**

**piesek gryzący.**

szcypujemy,

**Tymczasem spadł malutki deszczyk,**

stukamy delikatnie palcami,

**potem mocniejszy, zacinał,**

stukamy mocniej,

**spadł mały grad**

jeszcze mocniej,

**wielkości kurzego jaja.**

**Szybko jednak zaświeciło słońce,**

pocieramy plecy okrężnym ruchem dłoni,

**ogrzało ziarenka,**

**z których wyrosły małe kielki,**

poszczypujemy, możemy chwytać palcami ubranie i lekko je unosić,

**potem stawały się one coraz dłuższe i dłuższe**

końce rozstawionych palców powoli przesuwamy w górę pleców,

**aż wreszcie wyrosły w wysokie kłosa.**

**Przyszło lato, na polu szumiało zboże.**

gładzimy plecy ruchem wahadłowym, raz wierzchem, raz wnętrzem dłoni,

**Aż tu pewnego dnia przyjechał rolnik,**

kroczyliśmy palcami wskazującym i środkowym,

**a za rolnikiem...**

**rolnikowa na szpileczkach,**

stukamy szybko dwoma palcami,

**a za rolnikową ...**

**piesek gryzący.**

poszczypujemy,

**Rolnik obszedł pole dookoła,**

kroczyliśmy wskazującym i środkowym palcem,

**wziął kosę i skosił zboże,**

przesuwamy dłoń ruchem wahadłowym w poprzek pleców,

**ustawił je w snopki,**

palcami obu dłoni ruchem zgarniającym chwytemy w kilku miejscach ciało dziecka

**a gdy wyschły, załadował je**

**na wóz i pojechał do domu,**

rysujemy dwie równoległe linie,

**a za rolnikiem...**

**rolnikowa na szpileczkach,**

stukamy szybko dwoma palcami,

**a za rolnikową...**

**piesek gryzący.**

poszczypujemy

**Pole odpoczywało,**

głaszczemy plecy,

**spadły jesienne deszcze,**

stukamy wszystkimi palcami

**i śnieg, który legł na polu**

**i leżał aż do następnej wiosny.**

głaszczemy plecy, kładziemy się na nich delikatnie, przytulamy dziecko i na chwilę unieruchamiamy, dopóki ma na to ochotę.

# BAJKA I RAKU Z TARTAKU

Danuta Szlagowska

**Idzie rak, wielki rak,**

Kroczy my dwoma palcami po ciele dziecka,

**jak uszczypnie, będzie znak.**

leciutko szczypimy,

**Kroczy rak, wielki rak,**

znów kroczy my,

**raz do przodu, a raz wspak.**

kroczy my do przodu, potem do tyłu,

**Szczypu, szczypu,**

delikatnie szczypimy,

**drapu, drap,**

drapiemy,

**jak uszczypnie,**

**będzie znak.**

**Panie raku, panie raku,**

Kołyszymy i głaszczemy dziecko...

**siedź pan lepiej w tataraku.**

**W tataraku nie ma dzieci,**

**niech pan sobie tam posiedzi**

**albo lepiej pośpi chwilkę**

**i nie szczypie przez godzinę.**

**Chrapu, chrap,**

kołyszymy dziecko i naśladujemy chrapanie,

**chrapu, chrap,**

**zamiast drapu,**

leciutko drapiemy,

**drapu, drap.**

**Ale rak, wielki rak**

**siedzi i rozmyśla tak:**

**skrabnę trochę, drapnę krzynkę,**

drapiemy,

**szczypnę choćby odrobinę.**

szczypiemy,

**Szczypu, szczypu,**

szczypiemy,

**drapu, drap,**

drapiemy,

**jak uszczypnę,**

szczypiemy,

**będzie znak.**

**Panie raku, panie raku,**

Kołyszemy i głaszczemy dziecko...

**tak przyjemnie w tataraku.**

**Woda szemrze do snu bajki,**

**wietrzyk mruży kołysanki.**

**Zapach słodko do snu tuli.**

**Zaśnij, raczku, luli,luli.**

# KONIK

Bolesław Kołodziejcki

**Biega źrebaczek po łące,**

Opukujemy plecy końcami palców,

**wąchając pachnące kwiatki.**

**Tu rosną stokrotki, maki,**

poszczypujemy w różnych miejscach,

**a tu kolorowe bławatki.**

**Podchodzi klacz, jego mama,**

kroczy palcami,

**nosem go lekko dotyka.**

lekko naciskamy jednym palcem,

**Konik do mamy się śmieje**

wykonujemy skoki dłońmi, opierając je na nadgarstkach i przenosząc punkt oparcia na palce,

**i dalej po łące bryka.**

**Potem wieczorem w stajence**

głaszczemy plecy,

**do mamy tuli się blisko,**

przytulamy się do dziecka,

**układa do snu na sianie,**

**chrapie jak wielkie konisko.**

naśladujemy chrapanie.

# **BAJECZKA**

Bolesław Kołodziejcki

**Tu ptaszka małego gniazdeczko.**

Głaszczemy dziecko po głowie,

**Tu się rozlało mleczko.**

przesuwamy palce w dół po karku i kręgosłupie,

**Tu żabka do wody wskoczyła.**

delikatnie pukamy palcami,

**A tędy mróweczka chodziła.**

lekko kroczy my palcami,

**I słoń przeszedł ciężko tamtędy.**

kroczy my płasko położonymi dłońmi od pośladków do barków,

**I słoń miał tu swoje wykręty.**

kreślimy falistą linię w górę wzdłuż kręgosłupa,

**I nawet skrobały skrobaki,**

grabimy plecy rozstawionymi palcami od kręgosłupa na zewnątrz, posuwając się od pośladków w górę,

**na świecie są dziwne dziwaki.**

**Teraz zaśnij, dziecińko miła,**

głaszczemy dziecko po plecach.

**bo bajeczka już się skończyła.**

# MYSZKA I SEREK

Bolesław Kołodziejcki

**Skrobie serek myszka mała,**

Grabimy plecy dziecka rozstawionymi palcami,

**bardzo dużo naskrobała.**

**Teraz ser do norki niesie,**

kroczy palcami,

**a część na wózek wiezie.**

kreślimy palcami wskazującymi dwie równoległe linie,

**Równo w norce go rozkłada,**

głaszczemy plecy,

**myszek cieszy się gromada,**

stukamy wszystkimi palcami,

**z apetytem gładzą brzuszki,**

głaszczemy plecy ruchem okrężnym,

**aż z radości tupią nóżki.**

stukamy wszystkimi palcami,

**A gdy serek cały zjadły,**

głaszczemy plecy ruchem zgarniającym od zewnątrz do środka,

**do snu szybko się pokładły.**

kładziemy dłonie nieruchomo na środku pleców.



# **IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE**

**Idzie pani: tup, tup, tup,**

Na przemian uderzamy w plecy końcami palców wskazujących,

**dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,**

uderzamy jednym palcem,

**skacze dziecko: hop, hop, hop,**

naśladujemy skoki, opierając dłoń na przegubie i przenosząc punkt oparcia na palce,

**żaba robi długi skok.**

uderzamy opuszkami palców w dwie odległe części ciała,

**Wieje wietrzyk: fiut, fiut, fiut,**

dmuchamy w jedno i drugie ucho dziecka,

**kropi deszczyk: puk, puk, puk,**

delikatnie stukamy wszystkimi palcami,

**deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,**

uderzamy dłońmi zwiniętymi w miseczki,

**a grad w szyby : łup, łup, łup.**

lekkko uderzamy pięściami,

**Świeci słońko,**

ruchem okrężnym

**wieje wietrzyk,**

dmuchamy we włosy,

**pada deszczyk.**

stukamy palcami,

**Czujesz dreszczyk?**

leciutko szczypiemy w kark.

# SŁOŃ NA WYCIECZCE

Bolesław Kołodziejcki

**Szedł sobie słoń na wycieczkę,**

Naciskamy plecy dziecka na przemian ułożonymi płasko dłońmi,

**z tyłu na plecach miał teczkę,**

rysujemy prostokąt,

**nos długi – trąbę słoniową**

rysujemy długą, zakręconą trąbę,

**i kiwał na boki głową.**

ujmujemy głowę dziecka i kołyszymy nią na boki,

**Wolno szedł słonik, szurając**

naciskamy plecy dziecka na przemian ułożonymi płasko dłońmi,

**nogami jak wielkie kloce.**

naciskamy złączonymi dłońmi,

**Tak ociężale jak...słonie**

naciskając dłońmi , przesuujemy je wzdłuż kręgosłupa ku górze.

**szedł sobie wolniutko po drodze.**

# PLACEK

Bolesław Kołodziejski

**Baba placek ugniatała,**

Naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi,

**wyciskała, wałkowała.**

ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie dłonie jednocześnie,

**Raz na prawo, raz na lewo,**

przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach,

**potem trochę w przód i w tył,**

**żeby placek dobry był.**

**Cicho...,cicho..., placek rośnie**

nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem,

**w ciepłym piecu u babuli.**

**A gdy będzie upieczony,**

głaszczemy dziecko po plecach.

**każdy brzuszek zadowolili.**