Zabawy palczkowe



Katowice, 2022

Opracowanie rymowanek:
Studentki III roku Jednolitych Studiów Magisterskich
Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna:

Anna Bereza
Weronika Dębna
Magdalena Duda
Monika Głowaty
Patrycja Głowiak
Milena Grabowska
Kinga Gwóźdź
Julia Holetzke
Anna Kaczmarczyk
Agnieszka Kaczmarek
Paulina Karch
Kinga Kasparek
Marta Kędzior
Natalia Kowol
Barbara Kręcichwost
Oliwia Kruk
Oliwia Kwaśniewska
Karolina Lis
Kamila Makolądra
Karolina Małecka
Aleksandra Pawlik
Monika Piasecka
Teresa Radajewska
Karolina Rusek
Patrycja Rutyna
Martyna Witkowska
Klaudia Zuba
Julia Żogała

Ilustracje z wykorzystaniem programu Canva:
Oliwia Kwaśniewska

Redakcja:
dr Aleksandra Pyrzyk-Kuta

Spis treści

Słów kilka 2

Paluszkowe powitanki – rozgrzewanki 3

Paluszkowe rymowanki – zwierzaczki 11

Paluszkowe rymowanki przyrodnicze 31

Słów kilka

Szanowni Rodzice!

Zabawa jest nieodłącznym elementem rozwoju, we wszystkich jego sferach: emocjonalnej, fizycznej, poznawczej i społecznej. Aktywność ludyczna niezbędna jest w każdym wieku, bowiem zaspokaja potrzebę rozrywki, twórczości, afiliacji, pozwala na nawiązanie kontaktów interpersonalnych. Zmienia sposób myślenia i odczuwania poprzez akty spontanicznego, czasem intuicyjnego działania, generuje przyjemne emocje i przenosi do krainy wyobraźni.

„Zabawy paluszkowe" stanowią propozycję wspólnego czasu z dzieckiem spędzonego na doznaniach sensorycznych, w atmosferze akceptacji, czułości, miłości i uważności. To łatwe i radosne rymowanki do ilustracji gestem, dotykiem czy masażu dłoni. Ich autorkami są przyszłe nauczycielki - studentki III roku pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej, studiów jednolitych magisterskich Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

Zabawy paluszkowe pełnią istotną rolę w rozwoju ruchowym dziecka. Zakładają aktywny udział rodzica lub innych osób dorosłych w relacji z dzieckiem o charakterze ludycznym. Ten rodzaj zabaw jest ważnym komponentem „zabaw fundamentalnych", koncepcji opracowanej przez brytyjskich ekspertów do spraw edukacji - Colina Rose i Gordona Drydena, których celem jest wspieranie wszechstronnego rozwoju dziecka, już od momentu pojawienia się go na świecie. Przygotowane „Zabawy paluszkowe" stymulują wszystkie kanały sensoryczne: kinestetyczny, czuciowy, słuchowy i wzrokowy oraz rozwijają różne typy inteligencji dziecka. Można je w dowolny sposób modyfikować, bowiem zamieszczone przy wierszach opisy to tylko przykłady, które nie wyczerpują możliwości realizacji zabaw.

Zabawy paluszkowe mają wiele walorów:

- usprawniają motorykę małą;
- przygotowują dłonie do chwytania, rysowania wycinania, pisania;
- praca nad rozwojem motoryki małej wspomaga motorykę aparatu mowy;
- rozwijają somatognozję, czyli świadomości ciała i orientacji w jego schemacie;
- stymulują propriocepcję (czucie głębokie) - możliwość czucia własnego ciała;
- łączone z onomatopejami (wyrazami dźwiękonaśladowczymi) zapoznają dziecko z dźwiękami otoczenia, rozwijają słuch fonemowy;
- za sprawą tekstu literackiego rozwijają system językowy i poszerzają zasób słownictwa;
- pobudzają kreatywność dorosłego;
- umożliwiają ekspresję emocjonalną;
- wzmacniają relację i więzi między rodzicem a dzieckiem.

Z życzeniami wielu cudownych i beztroskich chwil z Dzieckiem i troskliwej uwagi dla swojego „wewnętrznego dziecka".

W imieniu Zespołu Redakcyjnego
Aleksandra Pyrzyk-Kuta

Paluszkowe powitanki rozgrzewanki

PALUSZKOWE POWITANIE

Karolina Małecka



TUTAJ PALUSZEK MAM
I WITA SIĘ ON Z NAMI SAM.

(chwytamy za mały palec i delikatnie nim potrząsamy)

DRUGI PALUSZEK
WITA SIĘ TEŻ ZE STADEM KACZUSZEK.

(dotykamy palec serdeczny, następnie lekko poklepujemy dłoń mówiąc „kwa, kwa, kwa")

ZA TO TRZECI
PILNUJE SWOICH DZIECI.

(gładzimy palec środkowy)

CZWARTY
KUPUJE SOBIE NARTY,

(dwoma palcami masujemy palec wskazujący, poruszamy się po palcu slalomem)

A PIĄTY
IDZIE DO ORTODONTY.

(łapiemy za kciuk i poruszamy nim w prawo i w lewo)

I TAK ZABAWA SIĘ ZACZYNA,

(przybijamy „piątkę")

KTÓRA WSZYSTKIM CZAS UMILA!

(masujemy otwartą dłonią, dłoń dziecka)

ZABAWA PALUSZKÓW

Patrycja Głowiak



NA ZIELONEJ ŁĄCZCE	(gładzimy wnętrze dłoni)
PIĘĆ PALUSZKÓW SIĘ BAWIŁO.	(dotykamy każdy palec)
KAŻDY SAM,	(każdy palec obejmujemy palcami i chwilkę przytrzymujemy)
TAK JAK NAJBARDZIEJ LUBIŁO.	(głaszczemy dłonią wszystkie palce masowanej dłoni)
PIERWSZY BAWIŁ SIĘ Z PUPILEM,	(obejmujemy kciuk i delikatnie go wyginamy do przodu i do tyłu)
DRUGI BIEGAŁ ZA MOTYLEM,	(stukamy dwoma palcami po palcu wskazującym)
TRZECI KSIĄŻKĘ CZYTAŁ W CIENIU DRZEWA,	(masujemy parokrotnie palec środkowy, od lewej strony do prawej)
CZWARTY ULUBIONE KWIATY PODLEWAŁ,	(na palcu serdecznym wykonujemy ruchy imitujące nakrapianie)
ZA TO PIĄTY GDZIEŚ SIĘ ZGUBIŁ.	(zginamy mały palec i odwracamy dłoń wierzchem do góry)
WSZYSCY SZUKAĆ GO MUSIELI	(masujemy okrężnymi ruchami wierzch dłoni)
I ZNALEŹLI TUŻ NAD RZECZKĄ,	(odwracamy dłoń, wnętrzem do góry, prostujemy mały palec)
GDZIE SIĘ SCHOWAŁ PRZED OWIECZKĄ.	(głaszczemy dłoń i cicho beczymy: „be, be, be”)

ZABAWA

Kamila Makolądra



NASZA ANIA ROZBIEGANA	(delikatnie uderzamy palcami w wewnętrzną część dłoni)
W BRÓD ENERGII MA OD RANA.	(kontynuujemy poprzedni ruch)
MYJE ZĘBY, OCZY, NOS	(myjemy rękę z każdej strony)
I JUŻ NA DWÓR BIEGNIE WPROST.	(delikatnie uderzamy palcami w wewnętrzną część dłoni)
BY JEJ NUDA NIE DOPADŁA,	(ugniatamy dłoń)
DO ZABAWY W MIG USIADŁA.	(zwijamy dłoń w pięść)
Z PIASKU ZAMEK ZBUDOWAŁA,	(ugniatamy palec wskazujący od dołu do góry)
NA ZJEŻDŻALNI POZJEŻDŻAŁA,	(parokrotnie przesuwamy palem po palcu wskazującym w górę i w dół)
NA HUŚTAWCE POBUJAŁA.	(chwytamy palec serdeczny za opuszek palca i delikatnie kiwamy do przodu i do tyłu)
NO I W PIŁKĘ POKOPAŁA.	(delikatnie uderzamy palcem w mały palec)
A GDY SŁOŃCE JUŻ ZMĘCZONE	(dłoń zwinięta w piąstkę przesuwa się delikatnie po dłoni dziecka)
ODCHODZIŁO W SWOJĄ STRONĘ,	(kontynuujemy poprzedni ruch)
SZYBKO SIĘ Z NIM POŻEGNAŁA	(ściskamy dłoń jak na pożegnanie)
I DO DOMU SIĘ UDAŁA.	(delikatnie uderzamy palcami w wewnętrzną część dłoni)
BO OD ŚWITU, TAK JAK CO DZIEŃ,	(kontynuujemy poprzedni ruch)
Z NIM BAWIŁA SIĘ W OGRODZIE.	(kontynuacja ruchu)

PIZZA

Monika Głowaty



PIZZĘ ZROBIĆ KAŻDY MOŻE,	(rysujemy okrąg na dłoni dziecka)
JEDEN LEPIEJ, DRUGI TROCHĘ GORZEJ.	(rysujemy okrąg na dłoni dziecka)
NAJPIERW CIASTO ROZCIĄGAMY,	(pocieramy dłoń, jakbyśmy rozciągali ciasto)
A NASTĘPNIE DODATKI UKŁADAMY.	(dotykamy dłoń dwoma palcami w różnych miejscach)
JAKO PIERWSZY IDZIE SOS,	(dwoma palcami rozsmarowujemy sos na dłoni dziecka)
ZA NIM SERA DUŻY STOS.	(opuszkami palców delikatnie gilgotamy dłoń dziecka)
POMIDORA POKROIMY	(małym placem imitujemy krojenie na dłoni dziecka)
I PLASTERKI UŁOŻYMY.	(trzema palcami dotykamy dłoń w różnych miejscach)
PIECZARKI DROBNO ZETRZEMY,	(trzema paznokciami delikatnie trzemy po dłoni dziecka)
A NASTĘPNIE PIZZĘ POSYPIEMY.	(opuszkami palców delikatnie gilgotamy dłoń dziecka)
PIZZA W PIEKARNIKU LĄDUJE,	(zamykamy dłoń dziecka)
A ZEGAREK CZASU PIECZENIA PILNUJE.	(dotykamy po kolei palców dziecka)
WSZYSTKIE GŁODNE BRZUSZKI CIERPLIWIE CZEKAJĄ,	(dłonią dziecka masujemy jego brzuch)
A PO UPIECZENIU SIĘ ZAJADAJĄ!	(dwie dłonie dziecka ocieramy o siebie)
MNIAM, MNIAM, MNIAM!	(dwie dłonie dziecka ocieramy o siebie)

CIASTO

Milena Grabowska



W KUCHNI DZISIAJ DUŻE ZAMIESZANIE.

(stukamy opuszkami palców obu dłoni po plecach dziecka)

TATA GOTOWY NA NOWE WYZWANIE.

(rysujemy palcem falistą linię)

SIUP, SIUP, SIUP - MAMA DO MISKI MĄKĘ WSYPUJE.

(naciskamy delikatnie palcami obu dłoni w kilku miejscach)

SZU, SZU, SZU - BABCIA JAJKA Z SZAFKI WYJMUJE

(przesuwamy dłonie po plecach i rysujemy jajko)

I NAGLE TRZASK ! DŹWIĘK NIEBYWAŁY!

(naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi)

TATA ZRZUCIŁ MISKĘ, I CO TERAZ ?!

(kreślimy palcem znak zapytania)

CIASTO DO WYMIANY...

(kreślimy znak "X")

I OD NOWA, DUŻE ZAMIESZANIE.

(stukamy opuszkami palców obu dłoni po plecach dziecka)

OD POCZĄTKU ZACZYNAMY NASZE RODZINNE GOTOWANIE.

(palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy)

SIUP, SIUP, SIUP - MAMA DO MISKI MĄKĘ WSYPUJE.

(naciskamy delikatnie palcami obu dłoni w kilku miejscach)

SZU, SZU, SZU - BABCIA JAJKA Z SZAFKI WYJMUJE

(przesuwamy dłonie po plecach i rysujemy jajko)

WYMIESZAĆ WSZYSTKIE SKŁADNIKI TO NIE LADA WYZWANIE,

(kreślimy spiralę)

ALE TO NA MNIE WYPADŁO TO ARCYTRUDNE ZADANIE.

(masujemy całą dłonią po plecach)

I TAK MIESZAM - NAJPIERW W LEWO, POTEM W PRAWO.

(wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści w lewo i w prawo)

RAZ WOLNO, RAZ SZYBKO.

(przesuwamy dłonie po plecach dziecka - raz wolno, raz szybko)

AŻ NAGLE, GOTOWE!

(kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami)

NASZE CIASTO WYJĄTKOWE!

(głaszczemy dziecko po plecach)

ZUPA MARCHEWKOWA

Kinga Kasparek

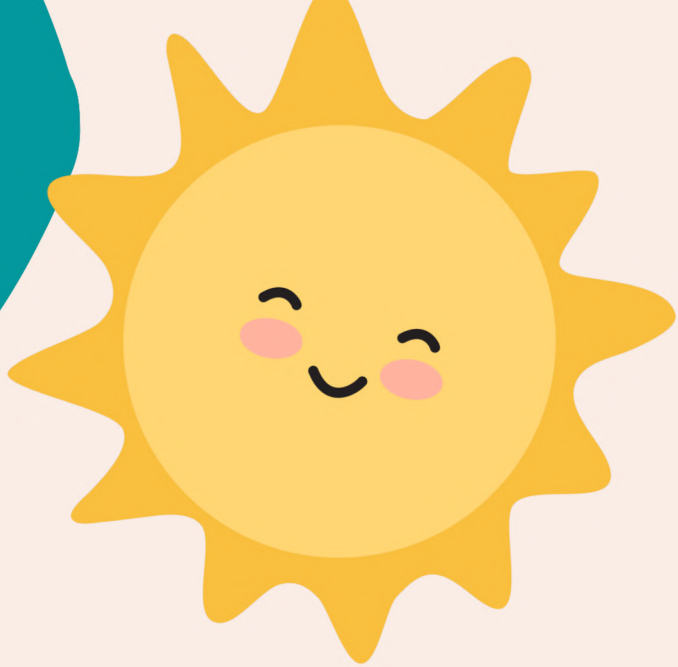


BABCIA ZUPĘ GOTOWAŁA.	(na plecach dziecka zataczamy dłonią kręgi)
PIEPRZU, SOLI DOSYPAŁA.	(wszystkimi palcami dłoni wykonujemy delikatne ruchy naśladujące szczypanie)
MARCHEWKĘ POSIEKAŁA,	(wykonujemy krótkie, lecz intensywne ruchy palcami)
TEŻ JĄ DO GARNKA DODAŁA.	(gładzimy energicznie plecy dziecka)
WSZYSTKO RAZEM ZBLENDOWAŁA	(zwijamy dłonie w pięści, masujemy plecy okrężnymi ruchami)
I DO TALERZY ROZLAŁA.	(przykładamy dłoń w różnych miejscach: na plecach, barkach, ramionach)
CZY ZUPA MARCHEWKOWA WAM SMAKOWAŁA?	(kreślimy znak zapytania)



OBOWIĄZKI

Paulina Karch



SŁOŃCE Z SAMEGO RANA WSTAŁO,	(podajemy rękę i witamy się, lekko potrząsamy)
LECZ ZA BARDZO SIĘ NIE WYSPAŁO.	(klepiemy plecy otwartymi dłońmi)
MRUCZAŁO, ZIEWAŁO I SIĘ ROZCIĄGAŁO,	(wykonujemy delikatny masaż ramion oraz ruchy dłońmi po plecach od wewnątrz do zewnątrz)
BY DO PRACY ZABRAĆ SIĘ CHCIAŁO!	(dłonie zaciśnięte w pięści przesuwamy rytmicznie po plecach)
BO PRZECIEŻ OGRZAĆ ZIEMIĘ KTOŚ MUSI,	(pocieramy dłońmi o plecy)
BY NIE PRZYDAŁ NAM SIĘ KOCYK MILUSI.	(przytulamy dziecko)
BO PRZECIEŻ DZIEŃ JASNY MA BYĆ,	(rysujemy słońce na plecach)
ŻEBY CHCIAŁO SIĘ NAM SKAKAĆ I ŻYĆ!	(skaczemy paluszkami po plecach)
TYLE PRACY SŁOŃCE CZEKA,	(rysujemy coraz większe koła na plecach)
A CZAS TAK SZYBKO UCIEKA...	(przesuwamy palcami po plecach z prawej do lewej i z lewej do prawej)

Paluszkowe rymowanki zwierzaczki

MUSZKI ŁAKOMCZUSZKI

Karolina Lis



STADKO DZIESIĘĆ MUSZEK LICZYŁO,	(dostawiamy dłoń do dłoni, stykając się paluszkami)
WIĘC NIGDY SIĘ MUSZKOM TYM NIE NUDZIŁO.	(pocieramy paluszkami o siebie)
NAPRZECIW SIEBIE DO LOTU STAWAŁY,	(pocieramy całą dłoń o dłoń dziecka)
I JEDNA NA DRUGĄ TAK WSKAKIWAŁY!	(uciskamy wszystkie 10 paluszków)
MAŁA MUSZKA, NA MUSZKĘ MAŁĄ,	(uderzamy małym palcem po całym paluszku)
WYCAŁOWAŁA JĄ PRZY TYM CAŁĄ.	(uciskamy mocniej po trzech częściach paluszka)
MUCH WIĘKSZY OD MAŁEJ WITAŁ KOMPANA,	(przejeżdżamy palcem serdecznym o palec dziecka)
SERDECZNIE ŚCISKAJĄC SKRZYDŁA WAĆPANA.	(zaciskamy pięść na serdecznym palcu dziecka)
MUSZKI NAJWIĘKSZE UKŁONY NA BOKI,	(łaskoczemy palec środkowy dziecka z każdej strony)
KLEPIĄC NAWZAJEM SWOJE ODWŁOKI.	(oklepujemy palec środkowy w kierunku od czubka palca do końca dłoni)
MUSZKA WSKAZÓWKA SIOSTRĘ POSMYRAŁA,	(kreślimy fale na palcu wskazującym)
AŻ TAMTA Z WRAŻENIA PODSKAKIWAŁA,	(skaczemy swoim palcem po paluszku dziecka)
A STARY MUSZEK ZATOCZYŁ KÓŁECZKA.	(rysujemy kółka na całej dłoni po wewnętrznej stronie)
RADOSNA TO BYŁA MUSZKOWA BAJECZKA!	(zamykamy dłoń dziecka w pięść i otaczamy go swoją dłonią)

ŻUCZEK

Marta Kędzior



JESTEM SOBIE MAŁY ŻUCZEK.	(rysujemy palcem na wyciągniętej dłoni owal żuczka)
UMIEM DUŻO RÓŻNYCH SZTUCZEK.	(kontynuujemy wcześniejszy ruch)
CHODZĘ W PRZÓD I CZASEM WSPAK,	(„przechodzimy" palcami po dłoni w przód i w tył)
GDY POPROSISZ ZROBIĘ TAK:	(wyciągamy otwarte dłonie, robiąc gest wskazania)
PRAWĄ ŁAPKĘ WEZMĘ W GÓRĘ,	(podnosimy prawą rękę)
ZROBIĘ NIĄ OGROMNĄ KULĘ.	(rysujemy w powietrzu okrąg)
LEWĄ ŁAPKĘ WEZMĘ W DÓŁ	(opuszczamy lewą rękę)
I UDERZĘ LEKKO W STÓŁ.	(uderzamy dłonią lewej ręki o kolano)
ALE CO TO? NIESŁYCHANE!	(łapiemy się dłońmi za głowę)
TERAZ ŻUCZEK ROBI PRANIE,	(naśladujemy pranie ręczne)
WISI BLUZKA, WISZĄ SPODNIE.	(delikatnie szczypiemy własne dłonie naprzemiennie)
A NASZ ŻUCZEK MKNIE DO DOMU	(rysujemy palcem owal na dłoni)
I ROZMAWIA PO KRYJOMU.	(zakrywamy usta dłońmi)

KOTEK

Anna Bereza



KOTEK CHODZIŁ POWOLUTKU,	(chodzimy palcami po wnętrzu dłoni dziecka)
PO PALUSZKU, POMALUTKU.	(dotykamy każdy palec osobno, zaczynamy od małego palca)
SREBRNY PIERŚCIONEK W TRAWIE ZOBACZYŁ,	(obejmujemy mały palec, wykonujemy ruchy naśladujące kręcenie pierścionkiem)
SKOCZYŁ NA DRUGI PALUSZEK.	(przeskakujemy na kolejny palec, tzw. wskazujący)
A TRZECI I CZWARTY PATRZYŁ PRZEZ PUSZEK.	(delikatnie ściskam palec środkowy)
PIĄTY UŚMIECHNIĘTY,	(rysujemy na dłoni dziecka uśmiech)
BYŁ ŁADNIE OZDOBIONY.	(masujemy całą dłoń po zewnętrznej i wewnętrznej stronie)



MRUCZKI

Weronika Dębna



PANI ZOSIA MA DWA KOTKI	(dłońmi uciskamy łopatki)
JEDEN W PASKI,	(rysujemy poziome linie palcem na plecach)
DRUGI W KROPKI.	(stukamy delikatnie po plecach)
PIERWSZY LUBI PRZYTULANIE	(przytulamy osobę przed nami)
I BIEGANIE	(szybkie ruchy rękami udające bieg na plecach z dołu do góry)
I SKAKANIE.	(ruchy rękami udające skakanie na plecach z góry na dół)
DRUGI TEŻ PRZYTULAĆ LUBI	(przytulamy osobę przed nami)
I GŁASKANIA NIE ODMÓWI.	(masujemy po głowie)
JEDEN MRUCZEK WSZYSTKO DRAPIE,	(drapanie rękami w losowych miejscach)
DRUGI TYLKO ŚPI I CHRAPIE.	(kładziemy głowę na plecach i głęboko oddychamy)
ŁAPIĄ CZASEM PANIĄ ZOSIĘ:	(łapiemy za ramiona i kołyszemy dziecko)
„PRZYTUL JESZCZE,	(przytulamy dziecko siedzące przed nami)
DRAP PO NOSIE.”	(drapiemy palcem po nosie)
I CHOĆ MRUCZKI WCIĄŻ COŚ PSOCĄ,	(łaskotanie)
KOCHA JE SWĄ CAŁĄ MOCĄ.	(przytulamy osobę przed nami)



KRÓLICZEK

Aleksandra Pawlik



NASZ MAŁY KRÓLICZEK,	(pokazujemy dwoma rękami uszy królika)
SZUKAŁ W LESIE SZYSZEK.	(rozglądamy się po sali)
ZNALAZŁ ON ŻOŁĘDZIA I WZIĄŁ GO W OBJĘCIA.	(przytulamy samego siebie)
OBOK BYŁY JAGODY, POZBIERAŁ JE, BO ZJE Z NIMI LODY.	(naśladujemy lizanie lodów, które trzymamy w ręku)
NATKNĄŁ SIĘ NA MUCHOMORA I UDAWAŁ Z NIM STRASZNEGO POTWORA.	(robimy groźną minę, jakbyśmy chcieli kogoś przestraszyć)
PÓŹNIEJ SPOTKAŁ BIEDRONKĘ I ZABRAŁ JĄ NA ŁĄKĘ	(robimy na swojej ręce kropeczki)
NA ŁĄCE TAK SIĘ GONILI, ŻE AŻ DRZEWO PRZEWRÓCILI.	(podnosimy ręce do góry i opuszczamy w dół)
WYLECIAŁA Z NIEGO SOWA, CO SWOJĄ MĄDRĄ GŁOWĘ W NIM CHOWA.	(delikatnie uderzamy się palcami w głowę)
SPOTKALI TEŻ WIEWIÓRKĘ, KTÓRA ROBIŁA SWYM DZIECIOM ZBIÓRKĘ.	(pokazujemy palcem, że liczymy małe wiewiórki)
PÓŹNA ROBIŁA SIĘ PORA, WIĘC KAŻDY POWĘDROWAŁ DO SWOJEGO WORA.	(pokazujemy, że idziemy spać)
NASZ MAŁY KRÓLICZEK NIE ZNALAZŁ W LESIE SZYSZEK.	(kręcimy głową, co wyraża zaprzeczenie i machamy palcem)
BAWIŁ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI,	(pokazujemy, że się bawimy)
WIĘC TERAZ WSZYSCY SIĘ PRZYTULMY.	(przytulamy się do siebie)

KURKA

Barbara Kręcichwost



ŻYJE SOBIE PEWNA KURKA,	(pokazujemy otwartą dłoń)
KTÓRA NOSI ZŁOTE PIÓRKA.	(drugą dłonią przejeżdżamy po palcach pierwszej)
CO DZIEŃ RANO NA ŚNIADANIE, WYDZIOBUJE ZIAREN PARĘ:	(uderzamy palcami jednej ręki o drugą)
DRUGIE, TRZECIE, CZWARTE, PIĄTE...,	(dotykamy po kolei palców)
NO I BIEGNIE ZJEŚĆ DZIESIĄTE.	(biegniemy palcem po ręce aż do głowy)
PO TAK DUŻEJ UCZCIE KURA,	(głaszczemy się po brzuchu)
NIGDY NIE JEST NAM PONURA,	(pokazujemy na usta i uśmiechamy się)
W ZIEMI TEŻ POGRZEBIE TROSZKĘ,	(jedną dłonią „drapiemy" po drugiej)
WIĘC UMYJMY TĘ CZYŚCIOSZKĘ.	(wycieramy rękę o rękę)
TERAZ KURA IDZIE SPAĆ,	(kładziemy dłoń na dłoń)
WIĘC MOŻECIE JEJ POMACHAĆ.	(machamy)



BIEDRONKA

Julia Żogała



FRUWA BIEDRONECZKA,	(przebieranie opuszkami palców po otwartej dłoni)
SKACZE PO KWIATECZKACH.	(dotykamy palcem wskazującym każdego palca dłoni)
PIERWSZE MIJA BRATKI,	(dotykamy kciuka)
CO MAJĄ FALOWANE PŁATKI.	(na środku dłoni rysujemy palcem falowane linie)
DRUGIE ODWIEDZA STOKROTKI,	(dotykamy palca wskazującego)
CO MAJĄ ZAPACH SŁODKI.	(„wąchamy" kwiatki na dłoni)
MAKI JAKO TRZECIE OBSERWUJE,	(dotykamy palec środkowy)
DO ICH ZJEDZENIA JUŻ SIĘ SZYKUJE.	(trzema palcami „zjadamy" palec środkowy)
CZWARTE SPOTYKA ŻÓŁTE ŻONKILE,	(dotykamy palec serdeczny)
WŚRÓD KTÓRYCH LATAJĄ W KROPKI MOTYLE.	(robimy kropki na środku dłoni)
OSTATNIE, JUŻ PIĄTE, BĘDĄ GOŹDZIKI,	(dotykamy mały palec)
PRZY KTÓRYCH KICAJĄ MIĘCIUTKIE KRÓLIKI.	(skaczemy palcem po dłoni)
I TAK SIĘ KOŃCZY PODRÓŻ BIEDRONKI,	(przebieranie opuszkami palców po otwartej dłoni)
WRACA DO DOMU Z TEJ PIĘKNEJ ŁĄKI.	(zamykanie obu dłoni we wspólną piąstkę)



DZIEŃ Z ŻYCIA PINGWINA

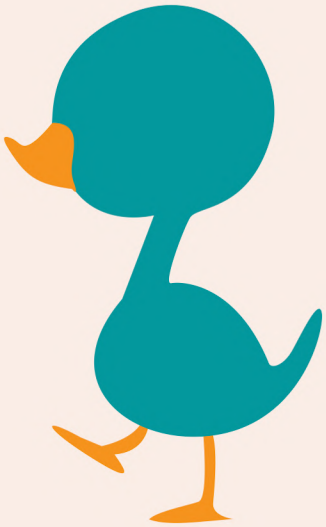
Natalia Kowol



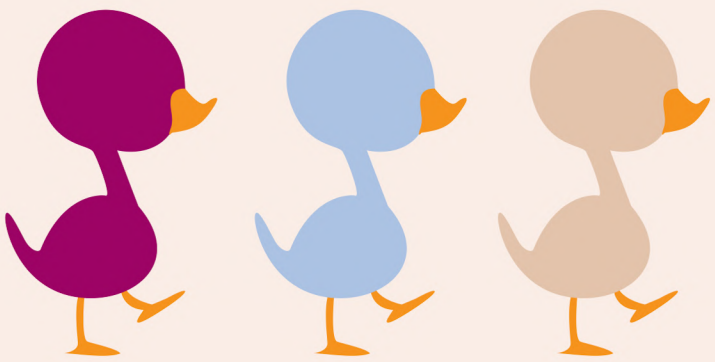
IDZIE SOBIE PINGWIN ŚCIEŻKĄ,	(dwoma palcami "idziemy" od łokcia do dłoni)
JEDZĄC LODY SWĄ ŁYŻECZKĄ.	(udajemy, że jemy lody łyżeczką)
SKACZE SOBIE PO LODOWCACH - W GÓRĘ, W DÓŁ, TO W PRAWO, W LEWO.	(dwoma palcami „skaczemy" po całej długości rąk, po głowie i ramionach)
SPOTKAŁ FOKĘ O PORANKU, GDZIE LEŻAŁA SOBIE W SŁONKU.	(kładziemy jedną dłoń na drugiej)
KRĘCI SIĘ - NA BRZUCH, NA PLECY, WŁAŚNIE TAK MOI KOLEDZY!	(obracamy jedną dłoń na drugiej w różne strony)
POMACHAŁ JEJ PINGWIN PŁETWĄ,	(machamy dłonią)
CZMYCHNĄŁ SZYBKO SIUP! DALEKO.	(„skaczemy" dwoma palcami od łokcia do wnętrza dłoni)
ŁOWIŁ DŁUGO W SWYM PRZERĘBLU, SZUKAŁ RYBEK NA KOLACJĘ.	(z kciuka i palca wskazującego robimy kółko, palcem wskazującym drugiej dłoni uderzamy kilkukrotnie w to kółko)
KIEDY WRACAŁ JUŻ DO DOMU, ŚPIESZNO BYŁO MU DO ŻONY.	(„biegniemy" dwoma palcami po całej długości ręki)
STANĄŁ WIĘC NA SZCZYCIE WZGÓRZA, TAM POŁOŻYŁ SIĘ NA BRZUCHU I JAK NA SANKACH ZJECHAŁ ZIUUUUUU NA SAM DÓŁ.	(kładziemy wyprostowaną dłoń na głowie i zjeżdżamy nią z boku głowy aż do drugiej dłoni)
W DOMU ŻONIE DAŁ CAŁUSA,	(palcem wskazującym muskamy wnętrze dłoni i mówimy „cmok!")
POŁOŻYŁ SIĘ NA KANAPIE I HOP SIUP, SZYBCIUTKO ZASNĄŁ.	(kładziemy jedną dłoń na drugiej i zamykamy je w uścisku)

KOLOROWE KACZUSZKI

Anna Kaczmarczyk



MAŁE, WZORZYSTE KACZKI,	(chwytamy delikatnie dłoń dziecka, dotykamy każdy palec)
Z KTÓRYCH SĄ NIEZŁE BIEGACZKI,	(poruszamy palcami)
PŁYWAŁY NA WIELKIM JEZIORZE.	(imitujemy dłonią falujące jezioro)
I CHOĆ KAŻDA Z NICH W INNYM KOLORZE,	(machamy dłonią)
TRZYMAŁY SIĘ RAZEM O KAŻDEJ PORZE.	(zaciskamy dłoń dziecka w pięść)
PIERWSZA - MALUTKA W KROPECZKI -	(kreślimy kropki na małym palcu)
ROZDAJE INNYM CUKIERECZKI.	(chwytamy za opuszek każdego palca)
DRUGA - W PASECZKI Z IGIEŁKĄ -	(kreślimy na palcu serdecznym paseczki i szczypiemy opuszek)
ZŁAMAŁA SOBIE SKRZYDEŁKO.	(zginamy palec serdeczny)
TRZECIA - RÓŻOWA W PLAMKI - SIĘ SCHOWAŁA,	(kreślimy opuszkami plamki na palcu środkowym, a następnie całkowicie go zginamy)
ZA TO CZWARTA - OKRĄGLUTKA - BUTÓW ZAPOMNIAŁA.	(palcem wskazującym kreślimy w powietrzu koło)
A PIĄTA, KTÓRA NA SWYCH ŻÓŁCIUTKICH NÓŻKACH SKAKAŁA,	(poruszamy kciukiem w górę i w dół)
NA INNE KACZKI STRASZNIE NAKRZYCZAŁA	(poruszamy kciukiem w prawo i w lewo)
I W SZUWARY PRĘDKO SIĘ SCHOWAŁA.	(chowamy kciuk w palce zaciśnięte w pięść)

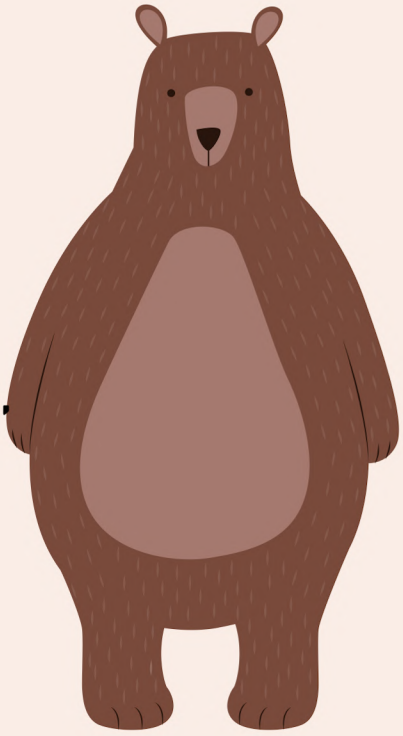




NIEDŹWIADKI

Karolina Rusek





BYŁY SOBIE TRZY NIEDŹWIADKI.	(dotykamy trzy palce dziecka)
JEDEN GRUBY,	(głaszczemy dziecko po brzuszku)
DRUGI MAŁY,	(„idziemy" palcami po nóżkach dziecka),
A TEN TRZECI CAŁKIEM BIAŁY.	(ugniatamy lekko ramiona)
TRZY MISECZKI W KĄCIE STAŁY,	(dotykamy 3 palce dziecka)
Z KTÓRYCH MISIE WYJADAŁY.	(opuszkami palców delikatnie dotykamy dziecko w policzki)
DLA PIERWSZEGO MISIA - ZUPKA,	(robimy okręgi na plecach)
DLA DRUGIEGO - SMAKOŁYKI: LODY, GOFRY, BATONIKI.	(podczas wymieniania smakołyków kreślimy palcami dowolne kształty na ciele dziecka)
ZA TO TRZECI JE WARZYWA	(stukamy palcami po plecach)
TAK, ŻE AŻ MU ŚLINKA SPŁYWA!	(z czułością gładzimy dziecko po twarzy)



PIESKI

Klaudia Zuba

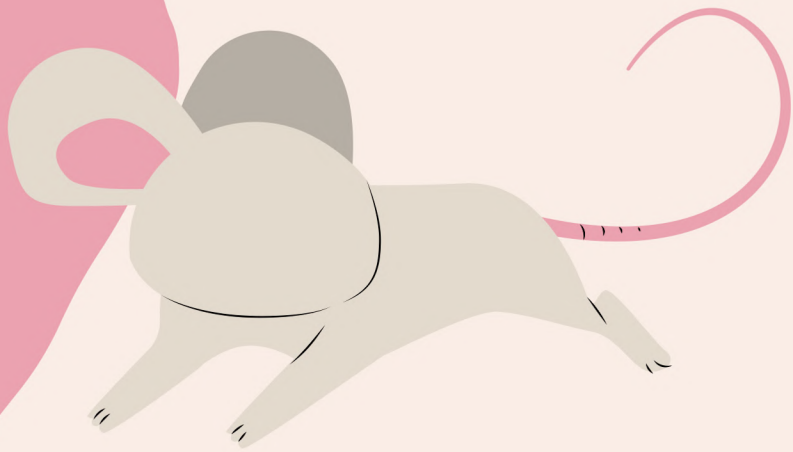


TYLE PIESKÓW MAMA MIAŁA, WSZYSTKIE BARDZO KOCHAŁA.	(pokazujemy kolejno palce) (przytykamy dłoń dziecka do swojej twarzy lub całujemy)
PIERWSZY - AZOR, BIEGAŁ WSZĘDZIE.	(„biegamy" palcami po dłoni)
DRUGI - CZAREK, KOPAŁ W GRZĘDZIE.	(głaszczemy dłoń)
TRZECI - ATOS, WĄCHAŁ KWIATKI.	(naśladujemy wąchanie)
CZWARTY - BINGO, ZJADAŁ BRATKI.	(udajemy, że jemy, wypowiadamy: „am, am")
PIĄTY - SZARIK, LEŃ BYŁ WIELKI.	(udajemy, że śpimy, chrapiemy: „chrrr, chrrr")
SZÓSTY - ZENEK, CAŁY W CĘTKI.	(palcem wskazującym dotykamy dłoń dziecka)
SIÓDMY - PIMPEK, CIĄGLE GŁODNY.	(głaszczemy brzuch dziecka)
ÓSMY - LOLEK, WCIĄŻ MARKOTNY.	(kciuk uderza o palec środkowy)
DZIEWIĄTY - MAKS, CICHUTKI WIELCE.	(przykładamy palec wskazujący do swoich ust)
DZIESIĄTY - MIAŁ NAJWIĘKSZE SERCE.	(rysujemy serce w powietrzu, następnie przytulamy dziecko)

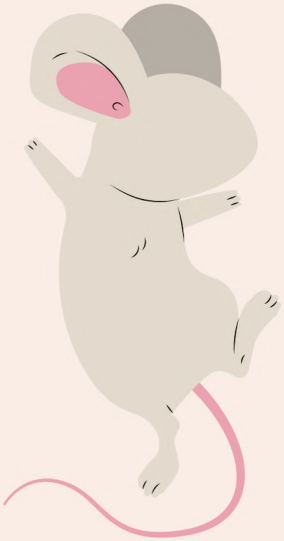


MYSZKA

Teresa Radajewska



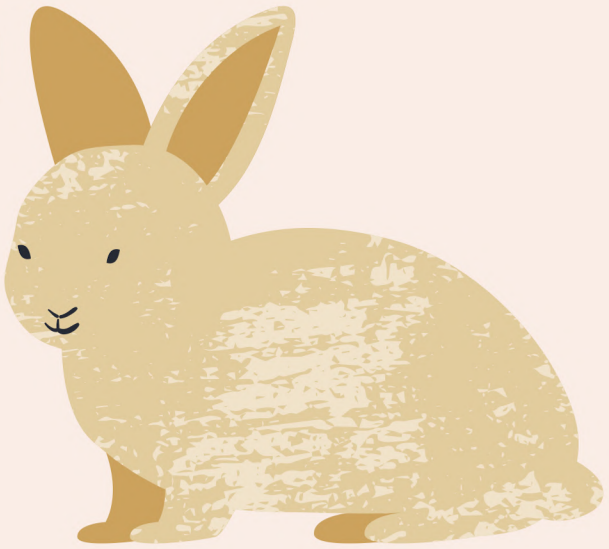
MYSZKA MAMA	(delikatnie naciskamy na opuszek kciuka dziecka)
CZTEREM MAŁYM MYSZKOM SEREK DAŁA.	(naciskamy opuszki pozostałych palców)
PIERWSZA MYSZKA SEREK ZABRAŁA I SZYBKO ZWIAŁA.	(stukamy palcami o wnętrze dłoni dziecka i wzdłuż ręki)
DRUGA SEROWĄ ZUPĘ UGOTOWAŁA I W GARNKU DŁUGO MIESZAŁA.	(rysujemy palcem kółka we wnętrzu dłoni)
TRZECIA PO ZJEDZENIU SIŁOWNIĘ ODWIEDZIŁA,	(zginamy i prostujemy palec serdeczny)
A CZWARTA MYSZKA MAŁA SEREK DO NORKI SCHOWAŁA.	(zamykamy dłoń w pięść)



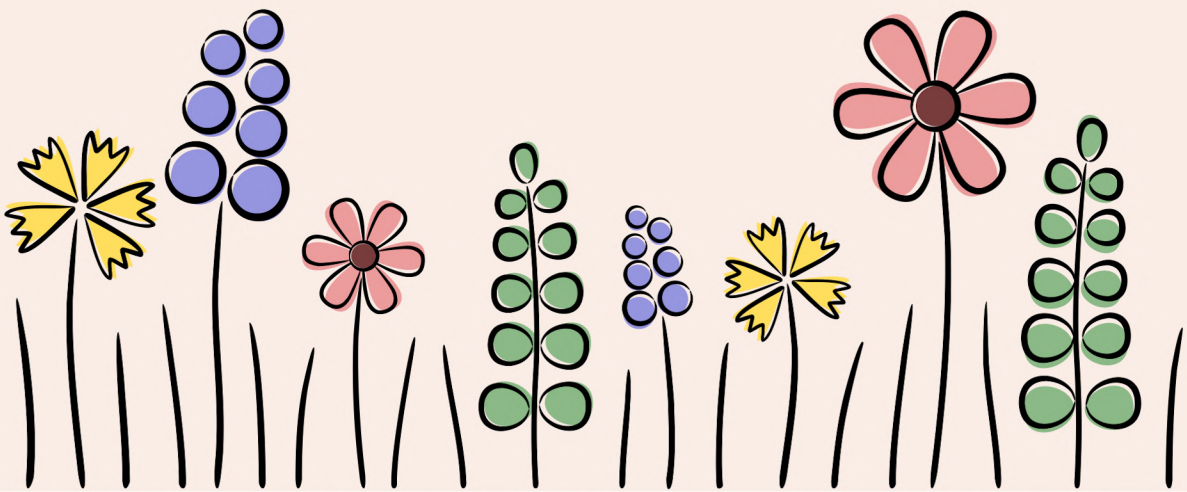


ZAJĄCE NA ŁĄCE

Kinga Kasparek



SKACZE ZAJĄC PO ŁĄCE	(dotykamy palcem wskazującym punktowo wnętrze dłoni dziecka)
I SPOTKAŁ INNE ZAJĄCE.	(delikatnie ściskamy każdy palec)
TERAZ RAZEM BIEGAJĄ	(palce dorosłego i dziecka stykają się, poruszamy nimi tak, aby lekko w siebie uderzały)
I KWIATY NA BUKIET ZBIERAJĄ.	(obejmujemy każdy palec i masujemy go palcami drugiej dłoni na całej jego długości)

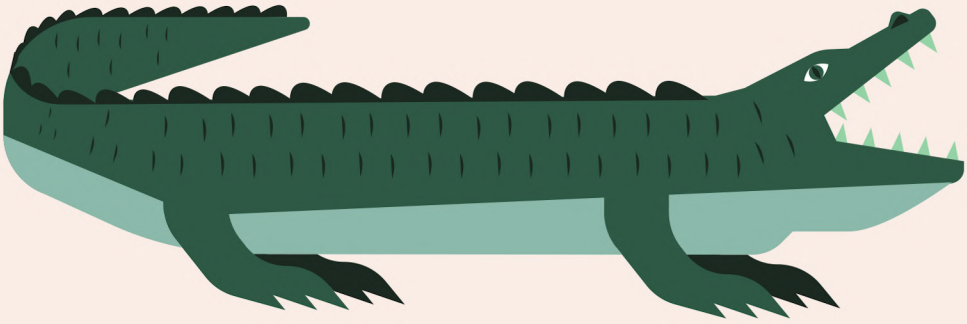


WYCIECZKA DO ZOO

Magdalena Duda



DZIŚ DO ZOO KASIA POWĘDROWAŁA.	(stukamy palcami w stolik)
WIELKIEGO SŁONIA OBSERWOWAŁA,	(uderzamy w stół palcami mocno, lecz powoli, na znak powolnego i ciężkiego chodu słonia)
I KROKODYLA, CO KŁAPIE SWĄ PASZCZĄ,	(stykamy dłoń z dłonią dziecka, następnie wykonujemy ruch otwierania i zamykania złączonych dłoni, naśladujemy ruch paszczy krokodyla)
WESOŁE MAŁPKI, CO GŁOŚNO KLASZCZĄ.	(klaszczemy)
DO OCEANARIUM ZAWĘDROWAŁA,	(stukamy palcami w stolik)
TAM OŚMIORNICA W AKWARIUM PŁYWAŁA.	(kreślimy palcami okręgi na stoliku na znak macek ośmiornicy)
NA POŻEGNANIE ZWIERZĘTOM MACHNĘŁA,	(machamy)
I DO DOMU CZYM PRĘDZEJ CZMYCHNĘŁA.	(szybko stukamy palcami w stolik)



GŁODNY DINOZAUR

Agnieszka Kaczmarek



SIEDZI DINOZAUR NA SZOSIE	(przykładamy palec wskazujący na wierzch dłoni dziecka)
I DRAPIE SIĘ PO NOSIE.	(palcem wskazującym delikatnie drapiemy po wierzchu dłoni)
MÓWI: „COŚ BYM PRZEGRYZŁ!”	(delikatnie skubiemy wierzch dłoni)
I JAK POWIEDZIAŁ - TAK ZROBIŁ.	(klaszczemy)
POŁKNĄŁ DWIE MAŁE KACZKI	(dwukrotnie obejmujemy kciuk)
I STO CUKIERKÓW Z PACZKI.	(kilkukrotnie uderzamy opuszkiem palców o palec wskazujący)
WYPIŁ DESZCZÓWKĘ Z TACZKI	(gładzimy środkowy palec)
I NAWET ZJADŁ BURACZKI.	(palcami obejmujemy palec serdeczny dziecka, wykonujemy ruch ugniatania od opuszka do śródręcza)
JESZCZE DORWAŁ PIĘĆ OWIEC	(dłoń dziecka zwijamy w pięść i obejmujemy dłońmi)
I STWIERDZIŁ: „TO JUŻ JEST KONIEC!	(klaszczemy)
BRZUCH MNIE BOLI, WIĘC MUSZĘ ODPOCZĄĆ...”.	(gładzimy wierzch dłoni)
I POSZEDŁ SIĘ WYSPAĆ, WOLNO W STRONĘ SZOSY KROCZĄC.	(wolno przesuwamy palce po wierzchu dłoni dziecka)

LAMA

Julia Holetzke



USZY STERCZĄCE - TO PALCE WSKAZUJĄCE,

DO TEGO DODAM MAŁE I JUŻ USZY MAM WSPANIAŁE.

SERDECZNY I ŚRODKOWY TO DUET WPROST BOMBOWY,

DOŁĄCZĘ JESZCZE KCIUK, KTÓRY UCIEKŁBY, GDYBY TYLKO MÓGŁ.

PALEC WSKAZUJĄCY I MAŁY SIĘ WYPROSTOWAŁY,

RESZTA W POZIOMIE GRZECZNIE POŁĄCZONA CZEKA.

O RETY! CO WAM TO PRZYPOMINA?

TA PIĘKNA I DUMNA MINA!

TO OCZYWIŚCIE LAMA WYSTRZAŁOWA Z NASZYCH PALUSZKÓW ZARAZ BĘDZIE GOTOWA!



* Dorosły i dziecko wykonują równocześnie lamę z palców dłoni.
Dziecko obserwuje i naśladuje ruchy dorosłego, przekłada je na własne ciało.
W przypadku młodszych dzieci, dorosły formuje dłoń dziecka.
Powstała lama może stanowić inspirację do stworzenia teatru cieni.

ŻABKA FRANKA

Oliwia Kwaśniewska



MAŁA ŻABKA FRANKA PO ŁĄCE OCHOCZO SKAKAŁA,

(dotykamy wnętrze dłoni dziecka, palcami naśladujemy skoki)

A PRZY TYM RADOŚCIĄ TRYSKAŁA I BARDZO GŁOŚNO SIĘ ŚMIAŁA.

(łaskoczemy dłoń)

NAGLE NA SWOJEJ DRODZE KROPELKI DESZCZU NAPOTKAŁA,

(naprzemiennie dotykamy opuszkami palców rękę, imitujemy krople deszczu)

WIĘC CZYM PRĘDZEJ POD DRZEWEM SIĘ SCHOWAŁA.

(formujemy dłoń w daszek i obejmujemy nią dłoń dziecka ściśniętą w piąstkę)

GDY ZZA CHMURKI WYSZŁO SŁONKO,

(okrężnymi ruchami masujemy dłoń dziecka)

PO TRAWCE ŻABKA ZNÓW PODSKAKIWAŁA

(palcami naśladujemy skoki)

I SWOJEGO PRZYJACIELA WĘŻA ZDZISŁAWA SPOTKAŁA.

(palcem wskazującym rysujemy na dłoni falę)

CHWILKĘ Z NIM POROZMAWIAŁA
I NA SŁONKU SIĘ POWYGRZEWAŁA.

(gładzimy dłoń)

TAK JEJ MINĄŁ DZIONEK CAŁY,

(energicznymi ruchami masujemy dłoń)

A WIECZOREM WRÓCIŁA DO SWOJEJ KOCHANEJ ŻABIEJ MAMY.

(łączymy palce dłoni w tzw. „dzióbek”, naśladujemy dawanie buziaczków w dłoń dziecka)

DO ŁÓŻECZKA SZYBCIUTKO WSKOCZYŁA,

(palcami wykonujemy skok)

A MAMA JEJ ŻABIĄ KOŁYSANKĘ NA DOBRANOC ZANUCIŁA.

(gładzimy dłoń dziecka, zakrywamy usta dłońmi)

JEDNOROŻCE

Patrycja Rutyna



NAD MORZEM,

W MALEŃKIEJ WIOSCE

MIESZKAŁY DWA JEDNOROŻCE.

ICH ROGI MOC NIEZWYKŁĄ MIAŁY,

BO GDY TYLKO DZIECI CHCIAŁY,

DOTKNĄĆ MOGŁY ICH RAZ I DWA,

BY ZNALEŹĆ SIĘ W KRAINIE „CZAR".

JEDEN RÓG -

RÓŻOWY W BIAŁE ŁATKI,

PROWADZIŁ NA ŁĄKĘ, GDZIE ROSŁY PACHNĄCE
KWIATKI.

DRUGI ZAŚ RÓG -

CZARNY NICZYM NOC,

ZAWIJAŁ WSZYSTKIE ZMARTWIENIA
W PUSZYSTY KOC.

I TAK BEZTROSKO W KRAINIE PŁYNĄŁ CZAS,

KAŻDY CHCIAŁ TAM BYĆ CHOCIAŻ RAZ.

A JEST TO MOŻLIWE,

BO WIECIE CO?

KRAINĘ TĄ - WYOBRAŹNIĄ ZWĄ!

(rączkę dziecka układamy poziomo, falistym ruchem przesuwamy swoją rękę po rączce dziecka, od nadgarstka aż do palców)

(zginamy dłoń dziecka w piąstkę i obejmujemy ją swoją dłonią)

(prostujemy palec wskazujący i środkowy)

(otaczamy swoimi palcami kolejno opuszki palców: wskazującego i środkowego i masujemy je)

(gładzimy wnętrze dłoni)

(dwukrotnie poklepujemy dłoń w dwóch różnych punktach)

(przesuwamy dłoń po palcach dziecka od wewnątrz na zewnątrz i płynnym ruchem wracamy do wnętrza dłoni, którą masujemy w kierunku nadgarstka)

(obejmujemy palec wskazujący dziecka swoimi palcami i masujemy)

(dotykamy punktowo palec wskazujący dziecka)

(palcem wskazującym przesuwamy od opuszka palca wskazującego dziecka do wnętrza dłoni i delikatnie stukamy
w nie wszystkimi palcami, dodatkowo możemy naśladować wąchanie polnych kwiatów)

(obejmujemy palec środkowy dziecka swoimi palcami i masujemy go)

(gładzimy dłoń dziecka od opuszków palców do nadgarstka)

(zawijamy kolejno każdy palec, zaczynając od kciuka)

(masujemy dłoń dziecka zwiniętą w piąstkę)

(prostujemy wszystkie palce, zaczynając od kciuka)

(okrężnym ruchem masujemy wnętrze dłoni)

(rysujemy na wewnętrznej części dłoni znak zapytania)

(energicznym ruchem przesuwamy całą dłonią po dłoni dziecka i przybijamy "piątkę")

MYSZKA ZIEWAJKA



Karolina Lis

MYSZKA ZIEWAJKA BRYKAŁA PO POŚCIELI,	(„biegamy” palcem po dłoni dziecka)
BO PEWNI LUDZIE ZŁAPAĆ JĄ CHCIELI.	(wykonujemy gest chwytania czegoś na dłoni dziecka)
ONI NA LEWO, A ONA IM NA PRAWO,	(uciskamy lewą część dłoni, następnie prawą)
TAK UCIEKAŁA PRZED NIMI ŻWAWO!	(pocieramy przerwy między paluszkami dziecka)
ZNUDZIŁA SIĘ JEDNAK UCIECZKĄ MYSZ MAŁA, SZYBKO POD KOŁDRĘ SIĘ IM SCHOWAŁA.	(zamykamy palec wskazujący dziecka w swojej pięści)
PODCIĄGA SWE NOGI MYSZ PRZY TYM POWOLI,	(ściągamy od góry do dołu dwa palce po dłoni dziecka)
BO NIE CHCE WIĘCEJ ŻWAWYCH SWAWOLI.	(kreślimy na dłoni dziecka kreski od lewej do prawej)
NAGLE, CO TO?! CISZĘ PRZERWAŁ TUPOT GŁOŚNY,	(„tupiemy” palcami po dłoni, mocno napierając)
Z KUCHNI SŁYCHAĆ JAKIŚ DŹWIĘK DONOŚNY!	(naciskamy szybko, pulsacyjnie, kilka razy na nadgarstek)
NIESŁYCHANE PORUSZENIE W TYM MIESZKANIU	(smyramy całą dłoń, z obu stron)
-„NIE MA W SZAFIE! NIE MA JEJ TEŻ W PRANIU!”	(uderzamy palcem w przerwę między kciukiem a palcem wskazującym)
Z PARTERU NA PIĘTRO PO SCHODACH BIEGALI	(uciskamy palce od czubka do dołu)
W KAŻDĄ SZCZELINĘ POZAGLĄDALI!	(dotykamy energicznie przerwy między paluszkami)
LECZ INTRUZA ODNALEŹĆ NIE POTRAFILI, TYLKO SIĘ W ZŁOŚCI WSZYSCY POBILI!	(oklepujemy dłoń pięścią)
A ONA POD KOŁDRĄ SIĘ SPRYTNA SCHOWAŁA,	(zamykamy swoje palce w pięści dziecka)
SMACZNIE JUŻ SOBIE ODPOCZYWAŁA.	(smyramy nadgarstek)
I NIKT DZIŚ NIE ZNALAZŁ TEJ MYSZKI ZIEWAJKI, TAKI TO KONIEC JEST MYSIEJ BAJKI.	(bijemy „brawo” w dłoń dziecka)

Paluszkowe rymowanki przyrodnicze

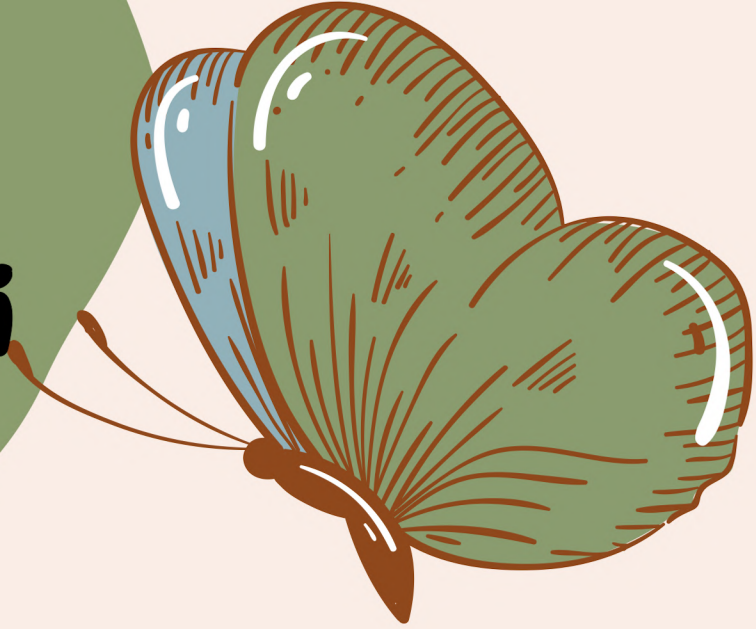
PRZYSZŁA WIOSNA

Monika Piasecka



PRZYSZŁA DZISIAJ WIOSNA,	(na dłoni dziecka palcami naśladujemy stawianie kroków)
NA PEWNO BĘDZIE RADOSNA!	(rysujemy na wnętrzu dłoni uśmiech)
PTASZKI Z DALEKA JUŻ WRACAJĄ	(poruszając dłońmi dziecka naśladujemy lot)
I WESOŁO NAM ŚPIEWAJĄ.	(z palców robimy dziób, otwieramy dłoń i zamykamy, naśladujemy śpiew ptaków)
BIEDRONKA NA KWIAT PRZYLECIAŁA I PSZCZÓŁKĘ TAM SPOTKAŁA.	(palec wskazujący wskakuje na dłoń)
NA POCZĄTKU POMACHAŁA,	(machamy do siebie)
PÓŹNIEJ PUCHATĄ PSZCZÓŁKĘ POGŁASKAŁA,	(głaszczemy dłoń)
WSPÓLNIE RAZEM ODLECIAŁY, INNE ZWIERZĘTA PRZYWITAĆ ZNÓW CHCIAŁY.	(naśladujemy dłońmi lot)
BOCIAN, JASKÓŁKA, MYSZKA, JEŻ,	(odliczamy naciskając kolejne palce)
CO MA OSTRE IGŁY, WIĘC SIĘ STRZEŻ!	(lekko kłujemy dłoń dziecka)
SŁOŃCE JUŻ SIĘ POWOLI CHOWA,	(jedną dłoń składamy w pięść i chowamy ją w drugą dłoń)
JUTRO KOLEJNA, WIOSENNA PRZYGODA.	(palcami masujemy delikatnie dłoń dziecka, wykonujemy okrężne ruchy)

WIOSNA ZAPUKAŁA DO NASZYCH DRZWI



Oliwia Kruk

WIOSNA JUŻ ZAPUKAŁA DO NASZYCH DRZWI:
PUK, PUK, PUK.
(delikatnie pukamy w plecy dziecka)

DELIKATNE SŁOŃCA PROMIENIE OCIEPLAJĄ NASZE DNI,
(głaszczemy dziecko po plecach)

DO PARKÓW I LASÓW WYJDŹMY NA SPACER,
TUP, TUP, TUP,
(opuszkami palców na plecach dziecka wykonujemy delikatne ruchy naśladujące chodzenie)

I PRZYGLĄDNIJMY SIĘ NATURZE NASZEJ.
(kładziemy całą dłoń na plecach dziecka i masujemy)

MALUTKI PĄK PNIE SIĘ W GÓRĘ NIEŚMIAŁO,
(powoli wędrujemy palcami po plecach dziecka ku górze)

ROŚNIE I ROŚNIE, AŻ MNIE ZDUMIAŁO..., OCH!
(coraz szybciej wędrujemy palcami po plecach dziecka ku górze)

ROZKWITŁ KWIAT PIĘKNY NA MOICH OCZACH,
(masujemy plecy ruchem okrężnym)

OJ, JAKA TA WIOSNA JEST UROCZA! ACH!
(rysujemy uśmiech na plecach)

MOTYLE LATAJĄ WOKÓŁ TRAW ZYGZAKAMI,
(opuszkami palców na plecach dziecka wykonujemy zygzaki)

A NA GAŁĘZI DRZEWA SKOWRONEK ŚPIEWA
BALLADAMI: ĆWIR, ĆWIR.
(mówimy ,,ćwir, ćwir'' w kierunku prawego ucha, a później lewego ucha dziecka)

OJ! CHMURY SZARE JUŻ DESZCZ ZAPOWIADAJĄ,
(rysujemy palcem na plecach chmurkę)

SUBTELNE KROPLE JUŻ Z NIEBA SPADAJĄ... -
(delikatnie stukamy w plecy wszystkimi palcami)

TO CZAS BY DO DOMU WRÓCIĆ W PODSKOKACH
(szybko, z wyczuciem, stukamy dziecko piąstkami po plecach)

I OPOWIEDZIEĆ INNYM O WIOSENNEJ MAGII
I JEJ UROKACH.
(wykonujemy faliste ruchy całą dłonią na plecach)

wiOSNA

Karolina Lis



MYŚLAŁY PTASZKI O PANI WIOŚNIE,	(rysujemy na dłoni ptaszka)
FRUWAJĄC NA NIEBIE PRZY TYM RADOŚNIE.	(smyramy dłoń paluszkami)
RAZ W GÓRĘ PRĘDKO POSZYBOWAŁY,	(pocieramy dłonią o dłoń dziecka energicznie w kierunku paluszków)
ZA CHWILĘ W TRAWIE SIĘ SPRYTNIE SCHOWAŁY.	(zamykamy dłoń dziecka w pięść)
KÓŁKA PRZY CHMURKACH POTEM KREŚLIŁY,	(kreślimy kółka)
TAK SIĘ TE PTASZKI WESOŁO BAWIŁY!	(uderzamy dłonią o dłoń dziecka)
ZNOWU OBROTY, PODSKOK, SPIRALE,	(skaczemy paluszkami po dłoni dziecka)
KRĘCĄC SIĘ PRZY TYM ZADANIU ZUCHWALE.	(robimy kółka na dłoni)
NA KAŻDĄ CHMURKĘ PTASZKI WSKOCZYŁY,	(uciskamy każdy paluszek)
RÓŻNE FIGURY W PRZESTWORZACH TWORZYŁY.	(kreślimy trójkąty na dłoni dziecka)
AŻ JEDEN Z PTASZKÓW WPADŁ NA MOTYLKA,	(ugniatamy pięścią palec wskazujący, środkowy i serdeczny dziecka)
ZATRZEPIESZ SKRZYDEŁKIEM TEŻ RAZY KILKA?	(pocieramy palcami o dłoń w lewo i prawo, energicznie)
MOTYLEK WZRUSZYŁ BARWNYM SKRZYDLISKIEM,	(smyramy nadgarstek)
A PTASZEK ZE STRACHU ODLECIAŁ Z PISKIEM.	(pocieramy pięścią o nadgarstek)

WIOSNA

Karolina Lis



W GÓRĘ I W DÓŁ I ZNOWU NA BOKI,	(uciskamy czubek środkowego palca, nadgarstek, czubek kciuka i małego palca)
CZYM PRĘDZEJ SWE NÓŻKI PODNIÓSŁ W PODSKOKI,	(skaczemy paluszkami po dłoni)
A SKACZĄC NISKO, WPADŁ NA TĘ ŻABKĘ,	(oklepujemy pięścią pięść dziecka)
NA KTÓRĄ NIEMAŁĄ MIAŁ PTASZEK CHRAPKĘ,	(oklepujemy pięścią pięść dziecka)
ROZWARŁ WIĘC SZEROKO BUŹKĘ ZE SMAKIEM...	(robimy palcami ruch zamykającego się ptasiego dzioba)
- PUK, PUK! A PAN JEST BOCIANEM CZY SZPAKIEM?	(pukamy w dłoń dziecka)
WYKUMKAŁA MU ŻABA ZIELONA: - JA PRZEZ BOCIANY LUBIĘ BYĆ CHWALONA!	(rysujemy na dłoni serce)
SPÓR IM PRZERWAŁA POSTAĆ RADOSNA,	(uciskamy nadgarstek)
TAŃCZĄCA WŚRÓD KWIATÓW - PANIENKA WIOSNA.	(kreślimy na nadgarstku i dłoni okręgi)
OBRÓT DO PTASZKA, JEDEN DO ŻABKI,	(obrysowujemy palcem kontur lewej części dłoni, następnie prawej części)
RAZ W DÓŁ, A RAZ W GÓRĘ WZNIESIONE ŁAPKI.	(napieramy na palce dziecka, kierując do dołu, następnie je podnosimy)
RAZEM WSZYSCY SIELSKO TAŃCOWALI,	(stukamy palcami o siebie)
NADEJŚCIE WIOSNY TAK CELEBROWALI.	(zamykamy dłonie dziecka w swoich dłoni)

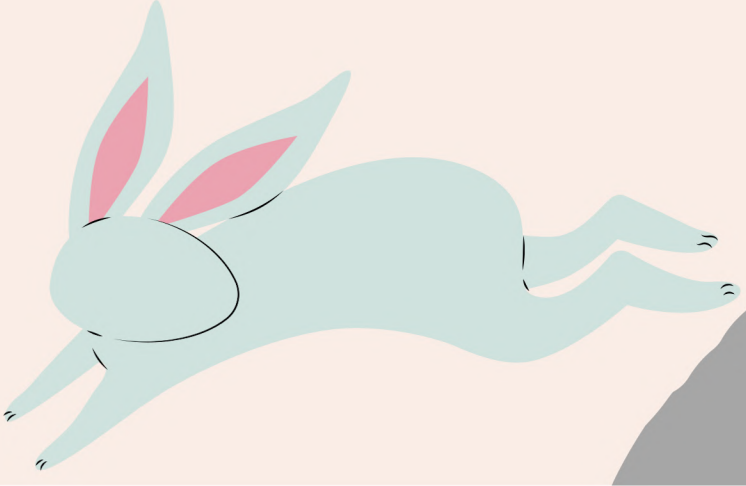
ŁĄKA

Martyna Witkowska



TAKIE DZIWY DZIŚ NA ŁĄCE,	(rozkładamy obie dłonie)
TAŃCOWAŁY DWA ZAJĄCE.	(zginamy palce środkowe i wskazujące tworząc uszy zająca i poruszamy dłońmi na boki)
TAM NA SKRZYPCACH KONIK GRA,	(palcem wskazującym jednej ręki muskamy wnętrze drugiej wyprostowanej dłoni tak, jakbyśmy grali na skrzypcach)
PTASZEK ŚPIEWA TRA-LA-LA.	(łączymy palec wskazujący i kciuk tworząc dzióbek ptaszka)
TRZMIEL SKRZYDEŁKA SWE POPRAWIA,	(głaszczemy dłonią wierzch drugiej dłoni)
WIATR MU ŁADNIE JE UKŁADA.	(dmuchamy delikatnie na wierzch dłoni)





KONCERT NA NIEBIE

Kinga Gwóźdź



CHMURKI MAŁE SIĘ ZEBRAŁY,	(poruszamy palcami po plecach dziecka)
WESOŁO NAM ŚPIEWAŁY,	(rysujemy palcami wskazującymi uśmiech na plecach)
DESZCZYK PRZYWOŁAŁY,	(palcami wykonujemy skoki po plecach dziecka)
I DO ŚPIEWU ZAANGAŻOWAŁY.	(pukamy zgiętą dłonią w plecy dziecka)
Z NIEBA ICH ŚPIEW SŁYSZANO	(rysujemy palcami kółka wokół uszu dziecka)
ORAZ ICH UROK WIDZIANO,	(lekko uderzamy bokami dłoni w plecy dziecka)
WIĘC I SŁONKO DOŁĄCZYĆ CHCIAŁO	(rysujemy na plecach dziecka kółeczko)
I SWOIM BLASKIEM ICH OŚLEPIAŁO.	(delikatnie szczypiemy plecy dziecka)
NIE BARDZO TEN POMYSŁ POLUBILI,	(rysujemy kciukami smutną minę)
GŁOŚNIEJ ŚPIEWAĆ POSTANOWILI,	(delikatnie uderzamy pięściami o plecy dziecka)
JEDNAK SŁONKO WYGRAĆ CHCIAŁO,	(przesuwamy palce z dołu do góry po plecach)
WIĘC PROMIENIE SWOJE ODBIJAŁO.	(dłońmi delikatnie klepiemy plecy dziecka)
NIE CHCIAŁBYŚ PRZEGAPIĆ TEGO KONCERTU,	(głaszczemy plecy dziecka)
SŁONKA, CHMURKI I DESZCZU,	(uderzamy wszystkimi palcami o plecy dziecka)
NA KTÓRYM I TĘCZA ZATAŃCZYŁA	(rysujemy palcem tęcze na plecach dziecka)
I TEN KONCERT ZDOBIŁA.	(łaskoczemy dziecko)

KOSMOS

Karolina Lis





PLANETA ZIEMIA TO BARWNE KÓŁECZKO, (rysujemy na dłoni kółko)

A OBOK NIEJ DLA NAS ŚWIECI SŁONECZKO („kolorujemy" dłoń palcem)

I GWIAZD NA NIEBIE WISI TYSIĄCE, (uderzamy palcami o dłoń)

KROPECZKI MAŁE, JASNO ŚWIECĄCE. (uciskamy opuszki palców)

A CZASEM Z GÓRY NA DÓŁ SPADAJĄ, (wykonujemy ruch „ściągania" od czubków palca po nadgarstek)

MARZENIA LUDZI PRZY TYM SPEŁNIAJĄ. (rysujemy serce)

