

# **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.

## 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,  
Kroczymy 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 szcekały,  
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.”