

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 pieszczot

mniam, mniam mniam.

połączonych z całowaniem dziecka, delikatnym chwytem 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.

Kroczymy 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 Kołodziejcki

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 twej 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.

Kroczy my dwoma palcami po plecach dziecka,

Patrzy – stoi karuzela, kolorowa cała.

rysujemy kółko,

„Eee... zakupy poczekają, 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 kroczy my 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.

szczypiemy,

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.

szczypiemy,

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,

Kołysze my i głaszcze my 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,

kołysze my dziecko i naśladuje my 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.

lekko uderzamy pięściami,

Świeci słońko,

ruchem okrężnym

wieje wietrzyk,

dmuchamy we włosy,

pada deszczyk.

stukamy palcami,

Czujesz dreszczyk?

leciutko szczypimy 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 , przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa ku górze.

szedł sobie wolniutko po drodze.

PLACEK

Bolesław Kołodziejcki

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.