

Części ciała

Ręce do machania,
nogi do skakania,
palce do liczenia,
a zęby do mycia.
Głowa do kiwania,
uszy do słuchania,
oczy do mrugania,
usta do śpiewania.
Dwa kółeczka się spotkały
Dwa kółeczka się spotkały
i zrobiły okulary.
Teraz każdy z nas już może
nosić sobie je na nosie
i oglądać świat nasz cały
przez różowe okulary.

Dziesięć palców mam

Dziesięć palców mam – na pianinie gram.
i dwie rączki mam – na bębnie gram.
Dziesięć palców mam i na trąbce gram.
i dwie ręce mam, więc zaklaszczę wam.

Gimnastyka

Prawa noga, wypad w przód,
a rękoma zawiąż but.
Powrót, przysiad, dwa podskoki,
w miejscu bieg i skłon głęboki.
Wymach rąk w tył i do przodu
Już rannego nie czuć chłodu.

Dzieci inscenizują ruchami treść wierszyka/piosenki.
Prawa noga – noga prawa wyprostowana i uniesiona w górę,
Wypad w przód – wyciągnięta noga opada na podłogę,
A rękoma zawiąż but – skłon do wysuniętej nogi i naśladowanie zawiązywania buta,
Powrót – powrót do pozycji zasadniczej,
Przysiad – przysiad z wyciągniętymi do przodu rękoma,
Dwa podskoki – dwa podskoki w miejscu,
W miejscu bieg – bieg w miejscu,
I skok głęboki – skłon z sięgnięciem rękoma palców nóg,
Wymach rąk w tył – wysunięcie rąk do tyłu,
I do przodu – wysunięcie rąk do przodu,
Już rannego nie czuć chłodu – postawa wyprostowana.

Idzie do szkoły mały pierwszaczek

Idzie do szkoły (maszerujemy w miejscu)
mały pierwszaczek. (kucamy)
Minkę wesołą ma! (uśmiejemy się)
Jest taki dzielny, (maszerujemy i unosimy dumnie głowę do góry)

nigdy nie płacze, (wykonujemy gest zaprzeczenia)
i taki wierszyk zna: (kłaniamy się)
Idzie do szkoły... (powtarzamy wierszyk w różnym tempie)
Idzie jeź
Idzie, idzie jeź (idziemy małymi krokami)
Ten kujący zwierz
Nózkami tup, tup (tupujemy)
I pod listek siup (zwijamy się w kulkę w siadzie klęcznym)
Jeżu, jeżu nasz, skąd igiełki masz ?2X
– Same mi urosły!
Recytujcie bądź śpiewajcie tekst w rytm prostej melodii w połączeniu z improwizacją ruchową.

Idziemy na polowanie

Idziemy na polowanie! (tupanie nogami)
Wysoka trawa: szu ... (ręce w górze)
Idziemy! (tupanie nogami)
Niska trawa: szu ... (ręce w dole)
Idziemy! (tupanie nogami)
Most! (bębnienie piąstkami po klatce piersiowej)
Idziemy! (tupanie nogami)
Błoto! (uderzanie dłońmi o policzki)
Nagle: co to?
Wilk? ... Uciekamy!
(W szybkim tempie powtarzamy od tyłu gesty: błoto – tupanie, most – tupanie, niska trawa – tupanie,
wysoka trawa – tupanie)
Kotek się myje
Patrzcie dzieci jak się kotek myje.
Łapki, buzię, uszy, szyję. (kolejno pokazujemy)
By dzieci też się myły (grozimy paluszką)
i jak kotek czyste były. (pokazujemy czyste rączki)

Księżyc

Księżyc raz odwiedził staw, (pokazujemy rękami duży okrąg przed sobą)
bo miał bardzo dużo spraw. (łapiemy się za głowę i kiwamy nią na boki)
Zobaczyły go szczupaki: (pokazujemy przed oczami okulary z rąk)
– Kto to tak, kto to taki? (kiwamy paluszką niby grożąc)
Księżyc na to odrzekł szybko: (uderzamy się otwartą dłonią w czoło)
– Jestem sobie złotą rybką! (ręką naśladujemy ruch płynącej rybki)
Słyszac taką pogawędkę (nadstawiamy ucho pomagając sobie ręką)
rybak złowił go na wędkę. (zarzucamy wędkę obiema rękami)
Dusił całą noc w śmietanie (udajemy duszenie się za szyję)
i zjadł rano na śniadanie. (wykonujemy gest zjadania pomagając sobie rękami)

Niedźwiadek

Lewa łapka – (pokazujemy lewą rękę)
Prawa łapka – (pokazujemy prawą rękę)
Ja jestem niedźwiadek – (wskazujemy siebie)

Lewa nóżka – (pokazujemy lewą nogę)
Prawa nóżka – (pokazujemy prawą nogę)
A to jest mój zadek – (wypinamy pupę i klepiemy się po niej)
Lubię miodek, kocham miodek – (głaszczemy się po brzuchu)
Podbieram go pszczołkom – (robimy gest rękami w powietrzu jakbyśmy coś zabierali)
Lewą łapką – (pokazujemy lewą rękę)
Prawą łapką – (pokazujemy prawą rękę)
Albo ciągnę rurką – (robimy rurkę przy ustach i ruszamy palcami)

Pada deszczyk

Pada deszczyk, pada, pada, (kucamy i stukamy palcem o podłogę)
coraz prędzej z nieba spada. (stukamy wszystkimi palcami)
Jak z konewki woda leci, (uderzamy całymi dłońmi)
A tu błyskawica świeci... (wstajemy i klaszczemy w dłonie nad głową)
Grzmot !!! (tupimy stopami o podłogę)
Pada deszczyk, pada deszczyk, pada deszczyk. (rękami naśladujemy czarowanie)
Grzmot! (ręce szybkim ruchem wyrzucamy w prawą stronę);
Pada deszczyk, pada deszczyk, pada deszczyk. (naśladujemy czarowanie)
Grzmot! (ręce w lewą stronę);
Świeci słońce, (ręce w górę)
pada deszcz. (ręce ruchem falistym opuszczamy w dół, wzdłuż tułowia)
Już na niebie piękna tęcza jest. (pokazujemy tęczę)
Pokaż
Pokaż (imię dziecka), gdzie masz oko
gdzie masz ucho a gdzie nos
gdzie masz rękę gdzie masz nogę
gdzie na głowie rośnie włos
daj mi rękę tupnij nogą
kiwnij głową tak i nie
kłaśnij w ręce
hoop, do góry
razem zabawimy się !!

Rączki robią

Rączki robią klap klap klap
Nóżki robią tup tup tup
Tutaj swoją główkę mam
a na brzuszku bam bam bam
Tutaj swoje uszka mam
oczeki patrzą tu i tam
buzia robi am am am
a na nosie sobie gram

Rączki

Tu prawą mam rączkę a tu lewą mam
jak praczki pracują pokażę ja wam
tak piorą tak piorą przez cały boży dzień (razy 2)

wieszają wieszają przez cały boży dzień (razy 2)
maglują maglują przez cały boży dzień razy 2
prasują prasują przez cały boży dzień (razy 2)
Tu prawą...

Serduszko do kochania

Mam serduszko do kochania. (kładziemy dwie dłonie na serduszkach)
Główkę do myślenia. (obiema rękami bierzemy się za głowę)
Małe nóżki do biegania. (biegniemy w miejscu)
Buzię do jedzenia. (pokazujemy palcem buzię)

Stolarz

Stolarz młotkiem stuka. (stukanie pięścią)
Lekarz w plecy puka. (delikatne pukanie palcami)
Kucharz w garnku miesza. (koliste ruchy płaską dłonią lub pięścią)
Pracznica pranie wiesza. (delikatne szczypanie)
Rolnik grabi siano. (grabienie palcami obu rąk z góry na dół)
Muzyk gra co rano. (naśladowanie ruchów pianisty)
I ja też pracuję, (wskazanie na siebie)
obrazek rysuję. (dowolny rysunek palcami na plecach partnera)

Zajaczki

Tutaj są zajaczka uszy, (podnosimy do góry palec wskazujący i środkowy)
a tu jego nos. (kładziemy kciuk na zgiętych – 4 i 5 palcu)
Tak zajaczek kica, (zginamy i prostujemy kilka razy rękę w nadgarstku.)
tak ze strachu drży. (potrząsamy dłonią)
Tak zajaczek się przytula, (przytulamy rękę do brody, głaszczemy palcami policzek)
i swe uszka stula, (zginamy palec wskazujący i środkowy)
kiedy idzie spać. (kładziemy jedną dłoń w drugą)