

## **POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE**

# **Zabawy z pokazywaniem (wierszyki i piosenki)**

Zapraszam do zabaw ruchowych z pokazywaniem. Rozwijają pamięć i myślenie a także koordynację wzrokowo – ruchową.

**Teksty i melodie piosenek można znaleźć w Internecie (you tube)**

### **W leśniczówce (piosenka)**

W leśniczówce za lasem,

Spoglądając przez okno

Szmer usłyszał leśniczy

Zajaczek puka w drzwi:

Oj, pomóż, pomóż, pomóż mi,

Bo mnie inny zastrzeli

Pif, paf, pif, paf.

- Chodź zajączku tu do mnie,

Ja Ciebie obronię.

Gesty:

W leśniczówce – pokazujemy daszek z dłoni,

za lasem – machamy jak na pożegnanie dłonią,

Spoglądając przez okno – osłaniamy rękoma oczy jak od słońca,

Szmer usłyszał leśniczy – nadstawiamy ucho pomagając sobie dłonią,

Zajączek puka w drzwi – udajemy, że pukamy paluszkami o drzwi,

-Oj, pomóż, pomóż, pomóż mi – chwytamy się obiema dłońmi za głowę i kiwamy na obie strony,

bo mnie inny zastrzeli: pif, paf, pif, paf. – strzelamy z rewolwerów utworzonych z palców,

-Chodź zajączku tu do mnie – wołamy go dłonią do siebie,

ja Ciebie ochronię – obejmujemy się ramionami kołysząc się na boki.

Zabawa polega na tym, że za pierwszym razem śpiewamy i pokazujemy wszystko, (w leśniczówce za lasem...), później tylko pokazujemy, nie śpiewamy wszystkiego, tzn. nie śpiewamy „w leśniczówce...” tylko to pokazujemy, i od „za lasem” już śpiewamy i pokazujemy do końca. Za każdym razem „zabieramy” jedną linijkę tekstu i tylko to pokazujemy, bawimy się tak długo, aż pokażemy cały pląs bez śpiewu.

### **Chwat pająk (piosenka)**

Chwat pająk się wspinał po rynnie raz i dwa

Gdy nagle deszcz lunął i pająk mokry spadł

Lecz zaraz wyszło słońce i pająk wysechł w mig

Po chwili już się wspinał po rynnie raz, dwa, trzy.

## **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.

### **Bileciki**

Mam dwa bileciki, (pokazujemy dwa palce)

idę, więc do kina. (maszerujemy)

Lecz w drodze do kina (maszerujemy)

cosik mnie wygina. (wyginamy się)

To jest nowy taniec (ruszamy się na boki)

małego pingwina. (obracamy się starając się mieć złączone nogi; ręce przylegają do boków; dłonie odchylamy na boki rozpościerając palce)

### **Buch, buch, buch**

Buch, buch, buch! (maszerujemy po obwodzie koła)

Buch, buch, buch! (jednocześnie uderzając piąstką o piąstkę)

Każdy z nas jest dzielny zuch! (obrót wokół własnej osi, ręce na biodrach)

Wśród drzew skacze jak wiewiórka. (podskakujemy i naśladujemy wspinanie się na drzewo)

Wśród traw jak wąż daje nurka. (podskakujemy, wyciągamy ręce w przód i „dajemy nurka”)

Buch, buch, buch! (maszerujemy po obwodzie koła)

Buch, buch, buch! (jednocześnie uderzając piąstką o piąstkę)

### **Dla grzecznych dzieci**

Dla grzecznych dzieci słońeczko świeci. (rączki w górze)

a dla niegrzecznych?... wcale nie świeci. (grozimy palcem)

Rybki pływają, (złożone rączki naśladują pływającą rybkę)

ptaszki fruują, (machamy „skrzydełkami”)

motylek leci w daleeeeki świat. (bieg w dowolnym kierunku)

### **Dziesięć palców mam**

Dziesięć palców mam – na pianinie gram (udajemy grę na pianinie)

i dwie rączki mam – na bębenu gram (udajemy grę na bębenu)

Dziesięć palców mam i na trąbce gram (udajemy grę na trąbce)

i dwie ręce mam, więc zaklaszczę wam (klaszczyemy).

### **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!

### **Kotek się myje**

Patrzcie dzieci jak się kotek myje.

Łapki, buzię, uszy, szyję. (kolejno pokazujemy)

By dzieci też się myły (grozimy paluszkiem)

i jak kotek czyste były. (pokazujemy czyste rączki)

### **Konie**

Konie podchodzą do startu! (wolne uderzenia dłońmi raz w lewe, raz w prawe kolano)

Jeden kuleje! (jedno dziecko uderza niemiarkowo)

Bomba w górę – Bum! (dzieci wymawiają – Bum! – unosząc jedną dłoń w górę)

Poszły! (szybkie uderzenia dłońmi o kolana)

Zakręt w prawo! (przechylamy się w prawo nie przestając uderzać w kolana)

Zakręt w lewo! (przechylamy się w lewo)

Przeszkoda! Hoop! (wymawiając – Hoop! – udajemy przeskok – ręce ułożone jak w skoku do wody)

Konie pędzą po moście! (pięściami uderzamy w piersi)

Konie pędzą po wodzie! (pięściami uderzamy o napuszone policzki)

Rów z wodą! Plum! (wymawiamy – Plum! uderzając dłońmi o podłogę)

Konie zbliżają się do mety! (powoli zwiększamy częstotliwość uderzeń w kolana))

Meta już blisko, kto będzie pierwszy? (dzieci uderzają jak najszybciej)

Meta! (dzieci padają zmęczone)

### **Majtek (piosenka)**

Kto majtkiem na okręcie służy,

Wesołe życie ma.  
W dalekiej ciągle jest podróży  
I cały świat go zna.  
Bo majtkiem na okręcie  
Jest tylko chłopak zuch,  
Chłopak co pływa jak morska ryba  
Odważnie rusza w świat.  
Na maszcie z bocianiego gniazda,  
Odważnie patrzy w dal.  
Podoba mu się taka jazda,  
Pośród spienionych fal.

Dzieci stają w półkolu i śpiewając naśladują ruchy:  
Kto majtkiem – naśladujemy mycie pokładu szczotką  
Wesołe życie – pokazujemy radość  
W dalekiej – machamy na pożegnanie  
I cały świat – pokazujemy kulę ziemską rękami  
Bo majtkiem – pokazujemy rękami fale  
Jest tylko – pokazujemy siebie  
Chłopak – płyniemy jak ryba  
Odważnie rusza – biegniemy w miejscu  
Na maszcie -wspinamy się na maszt  
Odważnie patrzy – osłaniamy oczy daszkiem z dłoni i rozglądamy się  
Podoba – bierzemy się pod boki  
Pośród – naśladujemy ruch fal rękami

### **Nie jestem malutki**

Ja już nie jestem taki malutki.  
Tup tupu tupu tupu tup tupu tup (tupiemy)  
I sam potrafię zawiązać butki.  
Tup tupu tupu tupu tup tupu tup (tupiemy)  
Wiem, która lewa, a która prawa.  
Tup tupu tupu tupu tup tupu tup (tupiemy)  
I sam łyżeczkę do buzi wkładam  
Mniam, mniam, mniam, mniam...

### **Pajacyk**

Pajacyku popatrz na nas. (dzieci stoją w kręgu, pokazują palcami na siebie)

Zaraz się nauczysz skakać. (recytacja i klaskanie)

Skacze Krysia, skaczą ja. (skakanie i wskazywanie na inne dziecko i siebie)

Poskacz z nami – hopsasa! (podskoki)

Poskacz z nami – rozkrok – zeskok,

ręce w przód i w tył, i w bok.

Fiku – miku! Fiku – miku! („młynek” rękami)

Poskacz z nami pajacyku. (podskoki)

### **Pingwinek (piosenka)**

Och jak przyjemnie,

I jak wesoło,

W pingwina bawić

Się, się, się.

Raz nóżka w lewo,

Raz nóżka w prawo,

Do przodu, do tyłu,

I raz, dwa, trzy.

Dzieci stoją w szeregu, łapią się w pasie, śpiewają i:

Na „Się, się, się” – podskakują trzy razy do przodu,

Raz nóżka w lewo – wystawiamy lewą nogę,

Raz nóżka w prawo – wystawiamy prawą nogę,

Do przodu – podskakujemy raz do przodu,

Do tyłu – podskakujemy raz do tyłu,

I raz, dwa, trzy – podskakujemy trzy razy do przodu.

### **Rączki robią**

Rączki robią klap klap klap (klaszczyemy)

Nóżki robią tup tup tup (tupujemy)

Tutaj swoja główkę mam (obiema rękoma dotykamy głowę)

a na brzuszku bam bam bam (uderzamy lekko rekoma o brzuch).

Tutaj swoje uszka mam (dotykamy uszu)

oczki patrz tu i tam (pokazujemy oczy)

buzia robi am am am (pokazujemy buzię)

a na nosie sobie gram (gramy na nosie).

### **Serduszko do kochania**

Mam serduszko do kochania. (kładziemy dwie dłonie na serduszku)

Główkę do myślenia. (obiema rękami bierzemy się za głowę)

Małe nóżki do biegania. (biegniemy w miejscu)

Buzię do jedzenia. (pokazujemy palcem buzię)

### **Słońce świeci**

Słońce świeci, wietrzyk wieje

latek jeszcze mam niewiele.

Nóżką tupnę, w rączki klasnę,

jestem przedszkolakiem właśnie.

### **Tam w Afryce rzeka Nil**

Tam w Afryce rzeka Nil. (pokazujemy palcem na wprost niby to postukując)

W niej krokodyl (kłapiemy dłońmi udając paszczę krokodyla)

mały żył. (pokazujemy coś małego blisko siebie trzymając dłonie)

Z tatą krokodylem (pokazujemy dużą paszczę)

pływał sobie Nilem (pokazujemy ruch płynącej ryby)

### **Tu stoją krokodyle**

Tu stoją krokodyle (kłapiemy paszczami krokodyli z dłoni)

i orangutany. (kręcimy bioderkami)

Dwa malutkie wężyki (wykonujemy ruch płynącej fali obiema rękami)

i królewski orzeł, (pokazujemy koronę na głowie lub machamy rękami jak skrzydłami)

i kot, i mysz, (pokazujemy malutkie wąsiki pod nosem)

i bardzo duży słoń. (ręką pokazujemy trąbę)

Dlaczego jeszcze nie ma (robimy z dłoni lornetkę i wypatrujemy)

dwóch nosorożców? (pokazujemy rękoma rogi nosorożca)

Laj luli laj, luli luli luli laj... (machamy obiema rękami wokół siebie)

### **Tup, tup, tup**

Tup, tup, tup – tak robi jeź (tupiemy)

Ty tak możesz, jeśli chcesz.

Człap, człap, człap – tak robi kaczuszka (idziemy)

Czy tak umie twoja nóżka?



