

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 paluszkami)

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 (tupiemy)

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?

