

## Zabawy paluszkowe

Zabawy paluszkowe są uwielbiane przez małe dzieci, a na dodatek wspaniale wpływają na ich rozwój. Poznaj najlepsze przykłady wyliczanek i wierszyków dla dzieci. Czas spędzony na zabawach paluszkowych jest pełen radości!

### Na czym polegają zabawy paluszkowe?

Zabawy paluszkowe to forma ruchowych zabaw z najmłodszymi dziećmi. Do zabawy wykorzystuje się głównie dłonie – swoje i dziecka. Najważniejszy w tej aktywności jest dotyk. Bawiąc się w ten sposób, dotykamy rączek, twarzy, głowy dziecka. W parze z dotykiem idzie równocześnie dźwięk głosu, bo zabawom paluszkowym towarzyszy mówienie lub śpiewanie. Dla malucha to nie tylko atrakcyjna rozrywka, która go angażuje do udziału, ale również przyjemna bliskość.

Przykłady zabaw paluszkowych:

#### 1. 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).

#### 2. 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).

#### 3. Tomcio Paluch

Tomcio Paluch, (wszystkie palce zwinięte w pięść)  
Tomcio Paluch tańczy sam! – (prostujemy kciuka)  
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 dłonią)

#### **4. Paluszki**

Mam pięć paluszków u ręki lewej  
i pięć paluszków u prawej.  
Pięć to niedużo, ale wystarczy  
do każdej pracy i do zabawy.  
Kciuk, wskazujący, potem środkowy,  
po nim serdeczny, na końcu mały.  
Pierwszy i drugi, trzeci i czwarty,  
Na końcu piąty – trochę nieśmiały.

#### **5. 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 paluszkiem)  
bo do norki dają nurka. (chowamy ręce za siebie)

#### **6. 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 dłonią)  
Tak zajączek 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)

#### **7. 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 czekały,  
Piątemu spać nie dały (otwieramy kciuk i machamy całą dłonią).

## **8. Rodzina**

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...

## **9. Srocza**

Tu Srocza kaszkę warzyła (kręcimy palcem wewnątrz dłoni)  
dzieci swoje karmiła.

Temu dała na łyżeczce (dotykamy kolejno palców),

Temu dała na miseczce,

Temu dała na spodeczku,

Temu dała w kubeczku,

A dla tego nic nie miała (dotykamy kciuka)

Frrrrr! I po więcej poleciała. (unosimy ręce w górę)

## **10. Grzyby**

W lesie grzyby sobie rosły. (dłoń zamknięta w pięść)

Nagle wszystkie się podniosły. (otwieramy wszystkie palce)

Ujrzały zająca. (wszystkie się schowały)

Tylko nie ten mały. (zamykamy palce oprócz najmniejszego)

Przyszedł zając, ugryzł go, (łapiemy małego paluszka – grzybka)

Wszystkie grzyby mówią: „Sio!” (machamy odganiając zajączka)