

# **ZABAWY PALUSZKOWE JAKO FORMA REWALIDACJI DZIECI**

## **Zabawy paluszkowe**

Jak sama nazwa wskazuje to zabawy z wykorzystaniem palców. Stwarzają okazję do bliskiego kontaktu rodzica z dzieckiem, niejako wymuszają na dorosłym poświęcenie czasu i uwagi, czyli zaspokajają jego podstawowe potrzeby psychiczne i emocjonalne.

Poprzez zabawy paluszkowe dziecko uczy się zabawy, słuchania treści wierszyków i historyjek opowiadanych przez dorosłego przez co poznaje nowe słownictwo. Dziecko przyswaja sobie umiejętność naśladowania, a tym samym usprawnia dłonie i palce czyli podnosi swoją sprawność manualną. Natomiast śledząc ruchy rąk dorosłego ćwiczy percepcję wzrokową i koncentrację uwagi. Zabawy te ułatwiają dziecku poznanie schematu własnego ciała, w szczególności rąk, nóg i palców.

Podczas zabaw paluszkowych dziecko czuje się bezpieczne, bo potrafi przewidzieć co będzie dalej. Zabawy paluszkowe wyzwalały u dziecka wiele pozytywnych emocji.

Jako urozmaicenie zabaw paluszkowych proponuje wykorzystywać pacynki.

### **1. IDZIE RAK**

Idzie rak  
nieborak.  
Czasem – naprzód  
czasem – wspak.  
Gdy ugryzie – będzie znak.

### **2. KOMINIARZ**

Idzie kominiarz  
po drabinie.....  
Fiku miku  
już jest  
w kominie.

### **3. ŚWIERSZCZ**

Szedł świerszcz po ścianie  
W czerwonym żupanie.  
A świerszczyka po drzwiczkach  
W żółtych rękawiczkach.

#### 4. IDZIE MYSZKA

Idzie myszka do braciszka.

Tu wskoczyła, tu się skryła

(ruchy takie jak w zabawie „Idzie rak”. Na słowa „tu wskoczyła, tu się skryła” chowamy rękę pod pachę, a następnie pod kołnierz dziecka).

#### 5. IDZIE MYSZKA

Idzie myszka po ścianie,

Niesie złote pierścienie.

Jak się pierścień zachwieje,

To się myszka zaśmieje.

#### 6. SZEDŁ CHŁOP PRZEZ BÓR

Szedł chłop przez bór,

Niósł za sobą wór.

Pytałem go o grosz,

A on mnie cap za nos.

(palce wędrują po ręce – od dłoni do ramienia. Na słowa „a on mnie cap za nos” chwytny dziecko za nos)

#### 7. BAWIŁY SIĘ DZIECI

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

Jak jeden nie może, to drugi mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

Jak drugi nie może to mu trzeci pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

Jak trzeci nie może, to mu czwarty pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

Jak czwarty nie może, to piąty (kciuk) pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

Jak piąty (kciuk) nie może, to piąstka mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

Jak piąstka nie może, to łokieć jej pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,  
Jak łokieć nie może, to czoło mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,  
Jak czoło nie może, to głowa mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,  
Jak głowa nie może, to nic już nie pomoże.

## **8. LEŚNE LUDKI**

Były, żyły cztery leśne ludki:  
Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

Poszły na spacer cztery leśne ludki:  
Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

I bawiły się cztery leśne ludki:  
Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

Zobaczyły wilka cztery leśne ludki:  
Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

Uciekają cztery leśne ludki:  
Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

Wilk dogania cztery leśne ludki:  
Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

I wilk łapie cztery leśne ludki:

Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

Z wilkiem się bawią cztery leśne ludki:

Jeden mały, a drugi malutki,  
Trzeci lekki jak skrzydła motylka,  
a czwarty cieniutki jak szpilka....

## **9. SROCZKA**

Tu srocza kaszkę ważyła:

Temu dała na miseczkę.

Temu dała na łyżeczkę,

Temu dała na donisko,

Temu z garnkiem wszystko,

Temu dała, temu dała,

Temu dała, temu dała

A temu nic nie dała

Tylko FRRRRR i odleciała.

## **10. RĘCE**

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.

(Dzieci poruszają kolejno palcami lewej ręki, prawej ręki, kręcą dłońmi w nadgarstkach, jednocześnie poruszają palcami obu rąk. Ruszają kolejnymi palcami – przy otwartej lub zamkniętej dłoni – wysuwają przy tym odpowiedni palec).

## **11. STUK, STUK**

Stuk, stuk, stuk.....

Kto tam? Kciuk.

A kuku kochany kciuku,



Wstawaj drugi paluszk,  
Wstawaj, wstawaj leniuszku!

Stuk, stuk, stuk.....  
Kto tam? Kciuk.  
A kuku kochany kciuku.  
Wstawaj paluszk serdeczny  
Patrz, już widać blask słoneczny!

Stuk, stuk, stuk.....  
Kto tam? Kciuk.  
A kuku kochany kciuku.  
Wstawaj paluszk największy  
Zaraz słońce dzień upiększy!

Stuk, stuk, stuk.....  
Kto tam? Kciuk.  
A kuku kochany kciuku.  
Wstawaj paluszk mały,  
Już na świecie dzień biały!

Ja jestem mały paluszek i najdłużej spać muszę .....  
Wstawaj mały paluszk, już dosyć leżenia w łóżku.

(wszystkimi palcami po kolei dotykamy kciuka zgodnie z tekstem)

## **12. DZWONY**

Dzwoni wielki, duży dzwon:  
Bum.... bum... bum..  
Dzwoni dzwon:  
Bim – bam..... bim – bam....  
Dzwoni dzwonek:  
Dzyń - dzyń.... dzyń – dzyń... dzyń – dzyń...  
Dzwonią dzwoneczki  
Dzyń - dzyń.... dzyń – dzyń... dzyń – dzyń...

## **13. DWA MICHAŁY**

Tańczyły dwa Michały,  
Jeden – duży,

Drugi – mały.  
Jak ten duży zaczął krążyć,  
To ten mały nie mógł zdążyć!

#### **14. TĘDY PŁYNIE RZECZKA**

Tędy płynie rzeczka (ruch falisty od głowy do bioder)  
Idzie pani na szpileczkach (stukanie palcami wskazującymi wzdłuż kręgosłupa)  
Tu przebiegły konie – patataj (stukanie piąstkami wzdłuż kręgosłupa)  
Tędy przeszły słonie (klepanie dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki)  
A tu idzie szczypaweczka (leciutkie szczypanie od krzyża do głowy)  
Zaświeciły dwa słoneczka (dłonie otwarte, palce złączone, masaż spiralny)  
Spadł drobniutki deszczyk (lekkie pukanie wszystkimi palcami)  
Czy przeszedł Cię dreszczyk? (lekkie szczypanie szyi)

#### **15. RĄCZKA**

Każda rączka, każda rączka  
Paluszki składamy, wszystkimi klaskamy,  
Raz i dwa, raz i dwa,  
a na koniec zabawy, wszystkich zegnamy „pa, pa”.

#### **16. CO ROBI MOJA RĘKA?**

Co robi moja ręka?  
Głaszcze tak miękko,  
szczypie aj, aj, aj  
tańczy – hop, hop, hop.  
Klaszcze – brawo – klap, klap, klap  
Dobranoc – pa, pa, pa  
Puka – puk, puk, puk  
Drapie – grap, drap, drap

#### **17. JEDZIE, JEDZIE CHŁOP**

Jedzie, jedzie chłop, chłop.  
Na koniku hop, hop.  
A za chłopem pan, pan,  
Na koniku sam.

#### **18. KOSI, KOSI, ŁAPCI**

Kosi, kosi łapci,  
Pojedziem do babci.

Babcia da nam serka,  
A dziadzio cukierka.

Kosi, kosi łąpci,  
pojedziem do babci,  
babcia da nam kaszki,  
a dziadzio okraszki.

### **19. ŚWINKI MUSZA IŚĆ SPAĆ**

Moje świnki muszą już iść spać,  
Powiedziała mama Świnka.  
Muszę je policzyć i sprawdzić  
Czy wszystkie do domu wróciły  
Jedna mała świnka, dwie małe świnki,  
Trzy małe świnki, moje słodkie dziewczynki.  
Cztery małe świnki, pięć małych świnek  
Tak, wszystkie już są, pięć moich dziewczynek.  
Najukochańsze świnki na świecie,  
Raz, dwa, trzy, cztery, pięć.

### **20. KURKA PSTRA**

Giga guga giga ga  
Idzie sobie kurka pstra.  
Kwaczku raczku usiadła przy krzaczku.  
Hajo hajo zniosła złote jajo!  
Didu da dududu da  
Będziesz grzeczny Tobie da!

### **21. GROTA MISIA**

Tu jest grota (pokazujemy pięść)  
W środku miś (zginamy kciuk i wsadzamy pod złożone palce)  
Proszę, misiule, na dwór wyjdź (stukamy w pięść)  
O! Wyszedł miś (wysuwamy kciuk)

### **22. PADA DESZCZYK**

Pada deszczyk, pada, pada (uderzamy palcem o podłogę)  
Coraz prędzej z nieba spada (przebieramy wszystkimi palcami)  
Jak z konewki woda leci (uderzamy całymi dłońmi o podłogę)  
A tu błyskawica świeci.... (prostujemy się i klaszczemy w dłonie nad głową)

Grzmot!!! (tapiemy stopami o podłogę)

### **23. MAŁY JUREK**

Mały Jurek wlaźł na murek!  
Patrz na Jurka – spada z murka!  
Słońko wschodzi coraz wyżej  
I zachodzi coraz niżej.

### **24. ZWIERZĘTA SAWANNY**

Dzieci leżą na podłodze ( na kocu, pluszaku, karimacie, można włączyć muzykę relaksacyjną)

Na sawannie, na pięknej łące znajduje się ogromne zielone drzewo.

Pod tym drzewem leżą lwice, które łagodnie, lekko liżą swoje kocięta (z góry na dół przesuwamy, pocieramy dłońmi po plecach leżącej osoby).

W stronę drzewa zbliżają się ciężkie słonie (ugniatamy dłońmi plecy).

Dalej, w stronę drugiego drzewa z szerokimi gałęziami skaczą kangury (energicznie odbijamy dłonie od leżącej osoby).

Następnie pełzną węże w stronę drzewa i znajdujących się tam zwierząt (brzegami dłoni pocieramy z dołu do góry mięśnie wzdłuż kręgosłupa).

Na końcu w stronę drzewa biegną małe wiewiórki pustynne (szybko trącamy, obijamy opuszkami palców plecy leżącej osoby, z dołu do góry).

#### **Opracowanie:**

mgr Beata Zamoyska  
mgr Beata Wiczyńska