

Kilka propozycji płaśów :

Pląsy:

BARANEK

Jak dobrze być barankiem
i bardzo wczesnym rankiem
wychodzić na polankę
i śpiewać sobie tak:

be, be, be kopytka niosą mnie,
be, be, be kopytka niosą mnie.

Jak dobrze być baranem
I bardzo wczesnym ranem
Wychodzić na polanę
I śpiewać sobie tak:

Be, be, be kopyta niosą mnie...
Be, be, be kopyta niosą mnie...

So gut zu sein baranek
aufstehen sobie ranek
und gehen zu polanek
und singen so wie als:

bich, bich, bich kopytka tragen mich,
bich, bich, bich kopytka tragen mich.

How good to be baranek
and wake up sobie ranek,
and running to polanek
and singin just like that:

bi bi bi kopytka takeing me,
bi bi bi kopytka takeing me

Przy słowach „baranek” pokazujemy kolistymi ruchami rogi na naszej głowie, przy słowach „wychodzić/gehen/running” imitując wybieganie baranka na polankę i tak samo czynimy przy słowach „be, be, be...”. Druga wersja: pokazuje się najpierw szybko przy 1 zwrotce, drugą zwrotkę wolno.

CZARNE JAGÓDKI

Jesteśmy jagódki, czarne jagódki
Mieszkamy w lesie zielonym.
Oczka mamy czarne, bużki granatowe,
A sukienki są zielone i seledynowe.

Ref:

A kiedy dzień nadchodzi, dzień nadchodzi.
Idziemy na jagody, na jagody,
A nasze czarne serca, czarne serca
Biją nam radośnie bum, tarara bum.

Pójdziemy na jagody, wysmarujemy bródki
Do kosza połowę, a resztę na głowę.
Trochę sobie zjemy, się wysmarujemy
I będziemy tacy jak Murzynki czarni.

Ref:

Pójdziemy do lasu hej! zielonego
Nazbieramy jagód pełen dzban
Umyjemy wszystko w zimnej wodzie
I będziemy jedli mniam, mniam...

Pierwsza zwrotka

- pokazujemy słowa piosenki stojąc w kole z twarzami zwróconymi do środka.
- Refren
- idziemy jeden za drugim po obwodzie koła, zakreślając duży łuk nad głowami – rękami,
- „idziemy na jagody...”- podnosimy wysoko kolana w marszu i ręce zgięte w łokciach,
- „a nasze czarne...”- jedną rękę ściśniętą w garść kładziemy na piersi, drugą wyciągamy wzdłuż jakbyśmy kogoś przedstawiali.
- „biją nam radośnie...”- bijemy pięściami w pierś jak w bębenek.

CZYŻYK

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,
Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak się sieje mak,
Czyś widział, czyś słyszał jak się sieje mak.

(Ręką z tyłu ucha pokazujemy, że słuchamy)

Oto tak, oto tak, tak się sieje mak,
Oto tak, oto tak, tak się sieje mak.

(Wykonujemy ruch ręką tak jak byśmy siali)

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,
Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak wzrasta mak,
Czyś widział, czyś słyszał jak wzrasta mak.

(Pokazujemy rękami lunetę patrząc ja rośnie i nadśluchujemy z ręką za uchem)

Oto tak, oto tak, tak wzrasta mak,
Oto tak, oto tak, tak wzrasta mak.

(Pokazujemy ręką od ziemi jak w górę rośnie mak)

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,
Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak się ścina mak,
Czyś widział, czyś słyszał jak się ścina mak.

(Pokazujemy rękami lunetę patrząc ja rośnie i nadśluchujemy z ręką za uchem)

Oto tak, oto tak, tak się ścina mak,
Oto tak, oto tak, tak się ścina mak.

(Wykonujemy ruch jak byśmy sierpem cieli łodygi maku)

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,
Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak się zjada mak,
Czyś widział, czyś słyszał jak się zjada mak.

(Pokazujemy rękami lunetę patrząc ja rośnie i nadśluchujemy z ręką za uchem)

Oto tak, oto tak, tak się zjada mak,
Oto tak, oto tak, tak się zjada mak.

(Pokazujemy rękami jak jemy mak)

KOTECZEK

Siedzimy sobie w kółku, a w środku chodzi sobie koteczek. Podchodzi on do wybranej osoby i miauczeniem oraz przymilaniem się próbuje rozbawić swą ofiarę. Ofiara zaś ma z kamienną miną pogłaskać koteczka wraz ze słowami: "Czego chcesz mój mały, biały, miły koteczku"

Wszelkie objawy rozbawienia u ofiary oznaczają, że zamienia się ona w koteczka, zaś stary kocur (stary koteczek głupio brzmi....:) uzyskuje ludzką formę i zasiada w kręgu.

KSIĘŻYC RAZ ODWIEDZIŁ STAW

Księżyc raz odwiedził staw, bo miał bardzo dużo spraw, Zobaczyły go szczupaki: - Kto to tak, kto to taki? Księżyc na to odrzekł szybki: - Jestem sobie złotą rybką. Słyszac taką pogawędkę rybak złowił go na wędkę. Dusił całą noc w śmietanie i zjadł rano na śniadanie.

- Księżyc raz odwiedził staw - pokazujemy rękoma duży okrąg przed sobą,
- bo miał bardzo dużo spraw - łapiemy się za głowę i kiwamy nią na boki,
- Zobaczyły go szczupaki - rękoma pokazujemy przed oczyma okulary,
- -kto to tak, kto to taki? - kiwamy paluszkami niby to grożąc,
- Księżyc na to odrzekł szybki - 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 rękoma,
- Dusił całą noc w śmietanie - dusimy, kogo pod ręką mamy,
- i zjadł rano na śniadanie - wykonujemy gest zjadania pomagając sobie rękoma

NIEDŹWIADEK

Lewa łapka, prawa łapka
ja jestem niedźwiadek
lewa nóżka, prawa nóżka,
a to jest mój zadek.

Lubię miodek, kocham miodek
i kradnę go pszczołkom
lewa łapka, prawa łapka,
a czasami rurka.

ŚLIMAK

W trawie, w czasie deszczu,
chrapie ślimak zły.
Ślimaku, pokaż rogi,
dam ci sera na pierogi.
Nie pokażę rogów,
bo nakapie mi,
na lewy róg i prawy,
nie, nie wyjdę z mojej trawy.

Bawiący się stoją w kole i wykonują ruchy zgodne ze słowami piosenki.

- W trawie - pokazujemy rękoma trawę (przebieramy palcami dłoni przed sobą)
- w czasie deszczu - opuszczamy ręce z wysokości głowy w dół (przebieramy palcami pokazując kropelki deszczu)
- chrapie ślimak - przykładamy ręce do twarzy i składamy je jak do snu,
- zły - wykonujemy klasyczny grymas twarzy (można przyłożyć dłonie zaciśnięte w pięści do policzków)
- pokaż rogi - przykładamy ręce do głowy i pokazujemy rogi (kilka razy zginamy i prostujemy palce wskazujące)
- dam ci sera na pierogi - klaszcząc, energicznie pocieramy dłoń o dłoń (lub wyciągamy palce wskazujące przed siebie i wykonujemy ruch jak przy grananiu na bębnie)
- nie pokażę - wykonujemy głową gest zaprzeczenia (kręcimy głową na boki)
- rogów - pokazujemy rogi
- bo nakapie mi - pokazujemy kropelki deszczu
- na lewy róg - pokazujemy lewy róg
- i prawy - pokazujemy prawy róg
- nie, nie wyjdę - wykonujemy głową gest zaprzeczenia (kręcimy głową na boki)
- z mojej trawy - pokazujemy rękoma trawę

Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu.

TAM W AFRYCE RZEKA NIL

Tam w Afryce rzeka Nil,
W niej krokodyl mały żył
Z tatą krokodylem
Pływał sobie Nilem
I śpiewał tak:
Tam w Afryce...

- Tam w Afryce rzeka Nil - pokazujemy palcem na wprost niby to postukując,
- W niej krokodyl - kłapiemy dłońmi udając paszczę krokodyla,
- mały - pokazujemy coś małego blisko siebie trzymając dłonie,
- Z tatą krokodylem - pokazujemy dużą paszczę,
- Pływał sobie Nilem - pokazujemy ruch płynącej ryby,

TU STOJA KROKODYLE

Tu stoją krokodyle i orangutany,
Dwa malutkie wężyki i królewski orzeł,
I kot i mysz i bardzo duży słoń,
Dlaczego jeszcze nie ma dwóch nosorożców.
Laj luli laj, luli luki luli laj...

Śpiewamy i pokazujemy:

- Tu stoją krokodyle - kłapiemy paszczami krokodyli z dłoni,
- I orangutany - kręcimy pupcami i bioderkami,
- Dwa malutkie wężyki - wykonujemy ruch płynącej fali obiema rękoma,

- I królewski orzeł – pokazujemy koronę na głowie,
- I kot i mysz – pokazujemy malutkie wąsiki pod nosem,
- I bardzo duży słoń – ręką pokazujemy trąbę,
- Dlaczego jeszcze nie ma- szukamy ich przez niby- lornetkę,
- dwóch nosorożców- pokazujemy rękoma rogi nosorożca
- Laj luli laj- służy do machania obiema łapkami wokół siebie

ZAJĄCZEK

W leśniczówce za lasem,
 Spoglądając przez okno
 Szmer usłyszał leśniczy
 Zajączek puka do (lub w) drzwi:
 -Oj, pomóż, pomóż, pomóż mi,
 bo mnie inny zastrzeli
 pif, paf, pif, paf.
 -Chodź zajączku tu do mnie,
 ja Ciebie obronie (ochronie)

Śpiewając pokazujemy:

- W leśniczówce - pokazujemy daszek z dłoni,
- za lasem - machamy jak na pożegnanie dłonią,
- Spoglądając przez okno - zwijamy dłoń w „okulary”,
- Szmer usłyszał leśniczy - nadstawiamy ucho pomagając sobie dłonią,
- Zajączek puka do drzwi - pukamy paluszkami o drzwi,
- -Oj, pomóż, pomóż, pomóż mi - chwytny 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 - wykonujemy gest kołyski obiema dłońmi kołysząc 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.