

## AŠ GAIDŽIUKAS



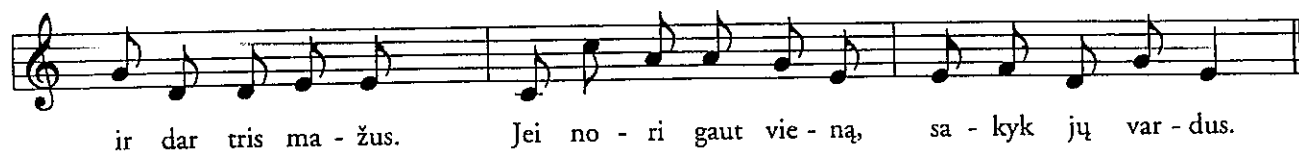
*Dainuojant abiem rankomis rodomi žiopčiojančių gaidžiukų snapai (visi pirštukai priglausti prie nykščio). Pabaigoje užgiedama „Kakariekų“ ir vaikščiojama gaidžio žingsniu.*



*Piešė Donata Juškelytė, 9 m.*

# PENKI KAČIUKAI

Žodž. autorius nežinomas



*Pradžioje rodo penkis pirštus, paskui juos užlenkia ir atlenkia kiekvienos rankos – nykštį ir smilių, o tris užlenktus pajudina. Kai vaikai sugalvoja vardus, po vieną atlenkia ir tuos tris.*



Piešė Kristina Bružaitė, 10 m.

## DŽIAUKITĖS, PIRŠTELIAI



1. Jūs, pirš - te - liai ma - ži, Šo - kit džiau - ki - tės vi - si,



Nes šil - ta sau - lu - tē švie - čia, Pa - si - vaikš - čiot vi - sus kvie - čia.

2. Jūs, piršteliai maži,  
Šokit, džiaukitės visi.  
Atšokuoja į svečius  
Du kiškučiai štai pas jus.

3. Jūs, piršteliai maži,  
Bėkite čionai visi.  
Pažiūrėt į voro darbą,  
Kaip jis savo tinklą neria.

4. Jūs, piršteliai maži,  
Bėkite čionai visi.  
Atradau sraigutės namą  
Tokį pilką, tokį mažą.

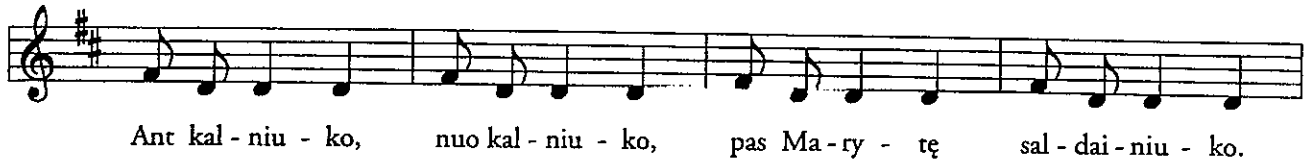
5. Jūs piršteliai maži  
Slėpkitės greičiau visi.  
Pamačiau atbėgant vilką  
Tokį didelį ir pilką.

*Rankomis rodo visus apdainuojamus  
gyvūnelius.*



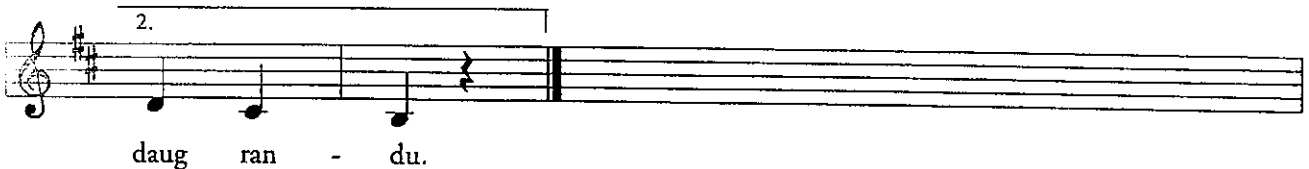
## LAPATAI

Lietuvių liaudies žodž.



*Abiejų rankų pirštai sunerti, plaštakų apačia imituojamas arklio kanopų kaušėjimas. Dainuojant „Ant kalniuko...“, rankos atitraukiamos, pirštai judinami ir pamažu keliami aukštyn bei paskui leidžiami žemyn, padaromos saujos įdėti saldainiui.*

## DU GENIUKAI



2. Kai pagydysim pušis,  
Miškas ačiū mums sakys.  
Tuku tuku snapuku,  
Kirminukų daug randu.

*Pirštai, imituojantys snapą, barbena į grindis, stalą ar kėdę.*

## ŠVARŪS KIŠKUČIAI



1. Prau-sia-si kiš-ku-čiai, No-ri būt-šva-ru-čiai. Prau-sia jie le-



te-nė-les, Ū-se-lius ir au-se-les. Pa-mė-gink ma-ne pa-vyt.

2. O paskui šokuoja,  
Linksmi uždainuoja.  
Striku striku, strikt pastrikt,  
Pamėgink mane pavyt.



*Piešė Asta Varankevičiūtė, 14 m.*

## RUDENĖLIO KAIP NEBŪTA

*Žodž. Martyno Vainilaičio*



1. Ru - de - nė - lio kaip ne - bū - ta, Ir už - mi - go su šei - ma.  
Ra - do kur - mis šil - tą gūž - tą

2. Rudenėlio kaip nebūta,  
Skleidžia sraigė parašiuotą.  
Brenda pamiške žiema.

## BALTA AVUŽĖLĖ

*Žodž. ir melod. Mildutės Skeivyčės, 5 m.*



Bal - ta a - vu - žė - lė bal - to - sios vil - ne - lės.



Su - ga - vau a - ve - lę, da - vė man vil - ne - lės. Ma - žom pirš - ti - nė - lėm,



ma - žai ke - pu - rė - lei. Ri - da - do ri - da - do ma - žai ke - pu - rė - lei.

# ŽVIRBLIUKAS

Žodž. Marijos Poznanskos  
Vertė Petras Panavas

1. Pa - no - ré - jo žvirb - liu - kė - lis pa - si - supt  
Ir su - ma - nė ant nen - dre - lės at - si - tūpt  
Oi, nen - dre - le, čik - či - rik, oi, pa - lin - guok!  
Pa - vin - giuok, sma - gi u - pe - le, pa - lin - guok!

2. Kur pažvelgsi – saulė, gėlės ir vanduo.  
Dar negreitai, dar ne tuoj ateis ruduo.  
Oi, kaip gera, oi, kaip linksma paupy!  
Oi, nendrele, kaip gražiai mane supi.



Piešė Dovilė Kamarūnaitė, 10 m.

# MAŽŪJŲ RATELIS



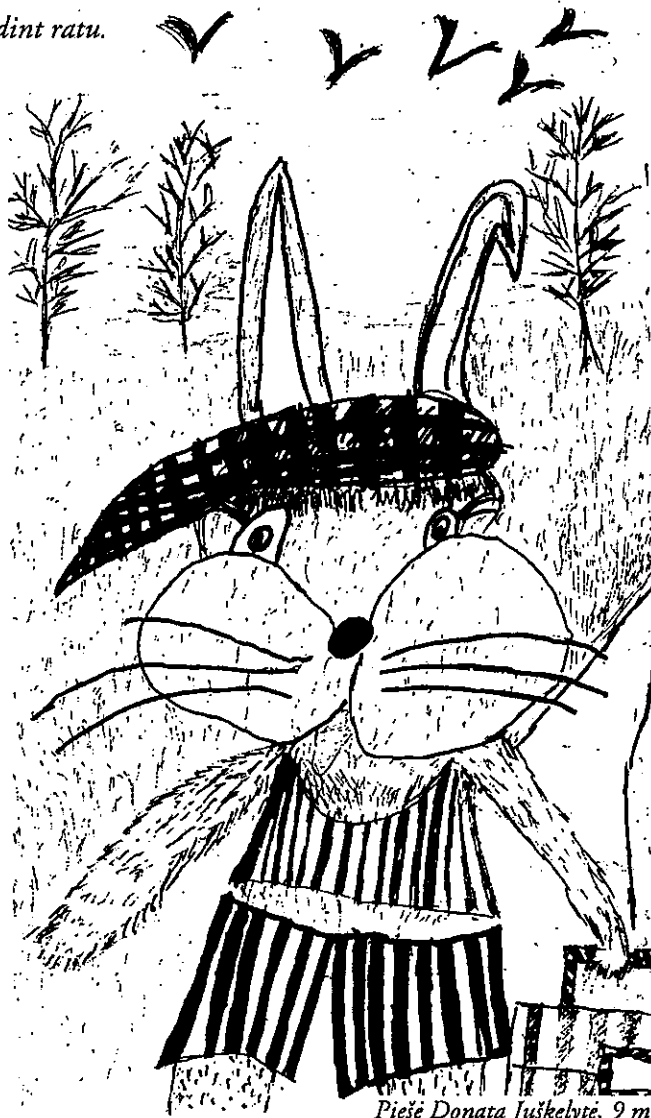
Mes su - sto - jom į ra - tu - ką Ir pa - žai - si - me kiš - kiu - ką.



Žai - džiū aš, žaisk ir tu. Žai - džia - me vi - si kar - tu si kar - tu

1. 5–8 taktai – vaikai rodo ausytes ir šokinėja.
2. Dainuodami „Ir pažaisime meškiuką“ sukasi po vieną meškos žingsniu.
3. Dainuodami „Ir pažaisime paukščiuką“ rodo sparnelius.
4. Dainuodami „Ir pažaisime vėžliuką“ pasilenkę eina į rato vidų, paskui atbuli.

Žaidimą galima žaisti vien tik pirštais, stovint arba sėdint ratu.



Piešė Donata Juškeitytė, 9 m.



# TRAUKINUKAI

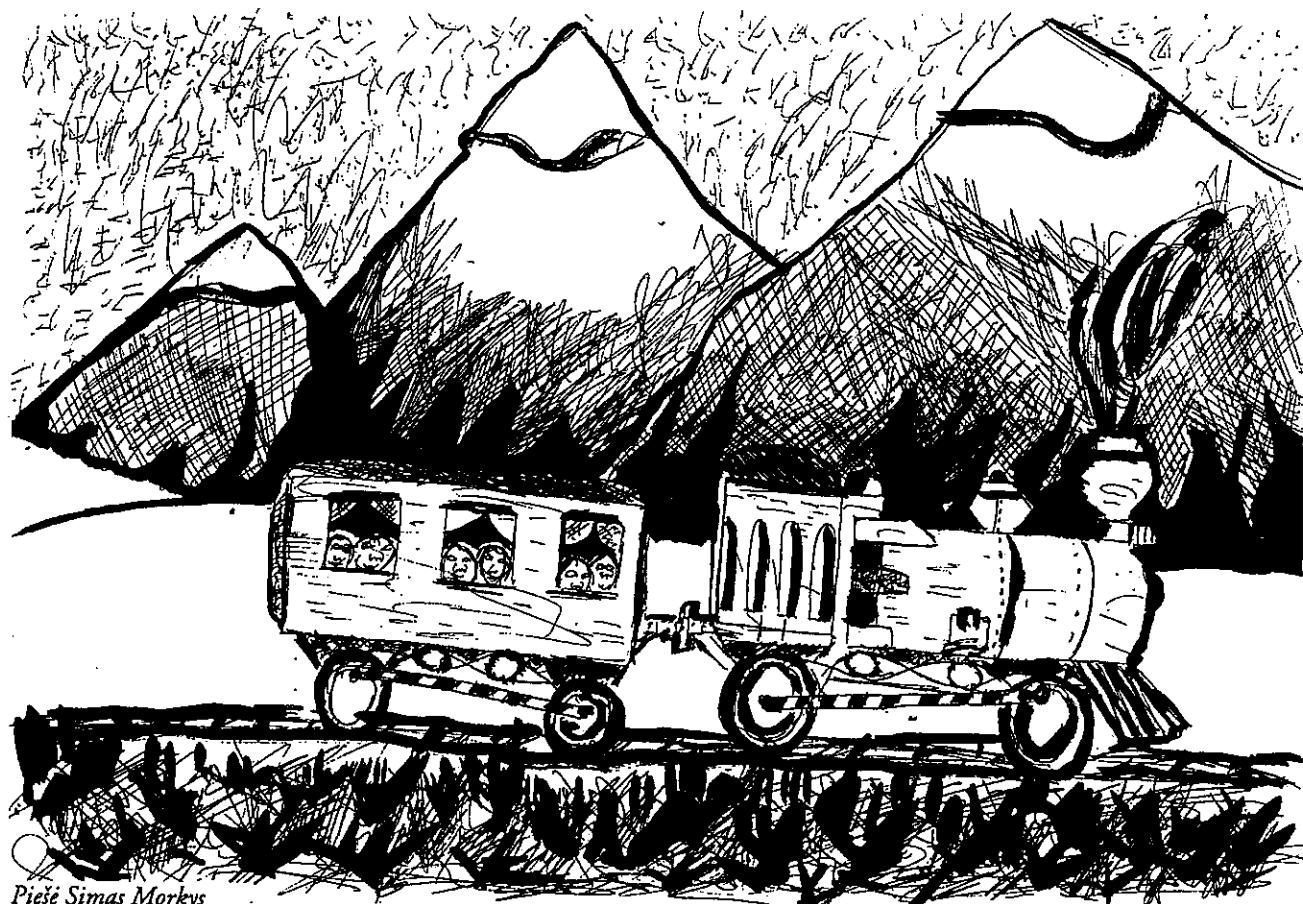
1. 2.

Tū tū tū tū tū tū Rie - da trau - ki - nys, kū bū - rys.  
O ja - me vai -  
Čiū - ku čiū - ku už lan - gu - čių Sė - di daug ma - žų vai - ku - čių.

Antrą kartą dainuodami „Tupi daug mažų kiškučių“ sustoję vaikučiai–kiškučiai pašokinėja ir vėl sustoja į traukinuką.

Trečią kartą dainuojama „Tupi daug mažų meškučių“. Padainavę vaikšto kaip meškučiai.

Reikėtų sugalvoti ir apdainuoti daugiau gyvūnų (šuniukus, paukščiukus, ežiukus) ir mokyti išraiškingai, ritmiškai judėti.



Piešė Simas Morlejs

# MANKŠTA



La-bas ry - tas tau, gal - vy - te, au - sys, no - sis ir bur - ny - te, la - bas ry - tas, jums pe - čiai,



bū - kit tie - sūs kaip ka - riai. Ran - kos, bū - kit vi - sad stip - rios, pirš - tai, bū - kit vi - sad mik - lūs.



Į sve - čius ke - liau - kit, ko - jų pirš - tus pa - gau - kit. Tu, lie - muo, lank - ty - kis,



ko - jos, pa - trep - sė - kit Ir links - mai dar - že - lin pas vai - ku - čius nu - bė - kit.

1 taktas – sukioja galvą į šalis.

2 taktas – rodo pagal tekstą.

3-4 taktai – rankos ant liemens, pasuka tai vieną petuką, tai kitą į priekį arba laiko rankas ant pečių ir suka pečiais ratukus pirmyn bei atgal.

5 taktas – rankos tiesiamos į priekį ir vėl sulenkiamos prie krūtinės.

6 taktas – rankos laikomos prieš save, lenkiami kartu visi pirštai.

7-8 taktai – rankų pirštai, liسدami kojas, nuo šlaunų nuleidžiami žemyn (kojos per kelius nelenkiamos).

9 taktas – rankos laikomos ant liemens, vaikai lankstosi į šonus.

10 taktas – trepsi kojomis.

11-12 taktai – spyruokliuoja kojomis arba bėga vietoje.

## DARŽOVIŲ RATELIS

Žodž. Eugenijos Adaškevičienės



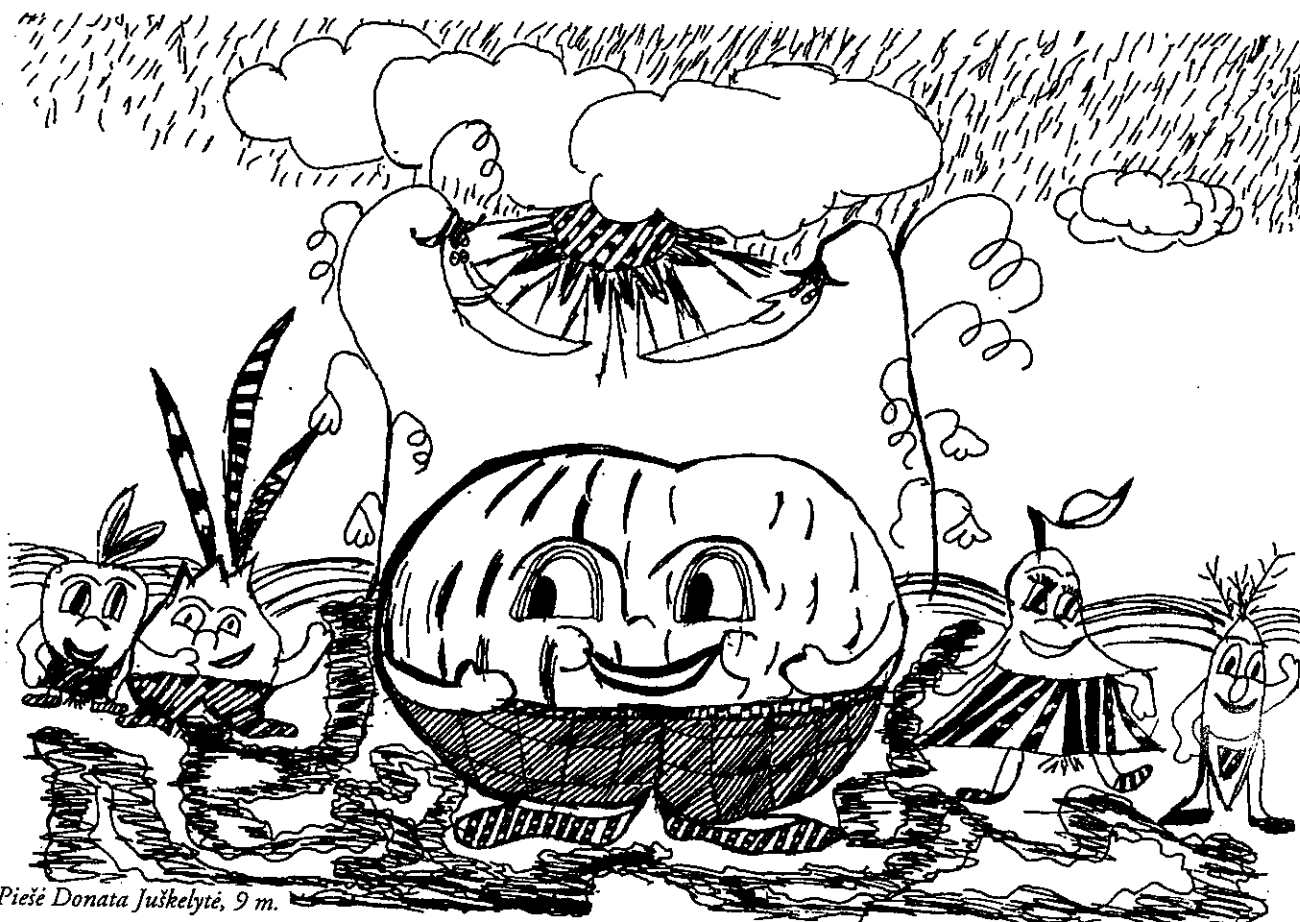
Sė - di ar - bū - zas vi - du - ry ra - te - lio.



Ar - bū - zė - li, kas pa - tink, tą į vi - dų pa - so - dink.

Vaikams padaromos daržovių ar vaisių karūnelės ir žaidžiama, kol patinka. Dainuojama „Sėdi morkytė, žirniukas, kopūstas, kriaušytė, slyvaitė“ ir t.t. Taip vaikai pratinami judėti rateliu, orientuotis į vieną sėdintį viduryje vaiką. Skambant 5-8 taktams stovi ir ploja, kol pasikeičia kitas vaikas. Pabaigoje reikėtų pažaisti daržovių rovimą, t. y. paimti kiekvieną tupintį vaiką ir pakelti (išrauta daržovė).

Analogišką žaidimą galima žaisti ir žiemos švenčių proga. Tik tuomet dainuojama „tupi snaigutė, tupi kiškutis vidury ratelio“ ir t.t.



Piešė Donata Juškelytė, 9 m.

# UPELIUKAS IR ŽUVYTĖS

Žodž. Eugenijos Adaškevičienės



U - pe - liu - kas plau - kia plau - kia, o žu - vy - tės šau - kia, šau - kia.

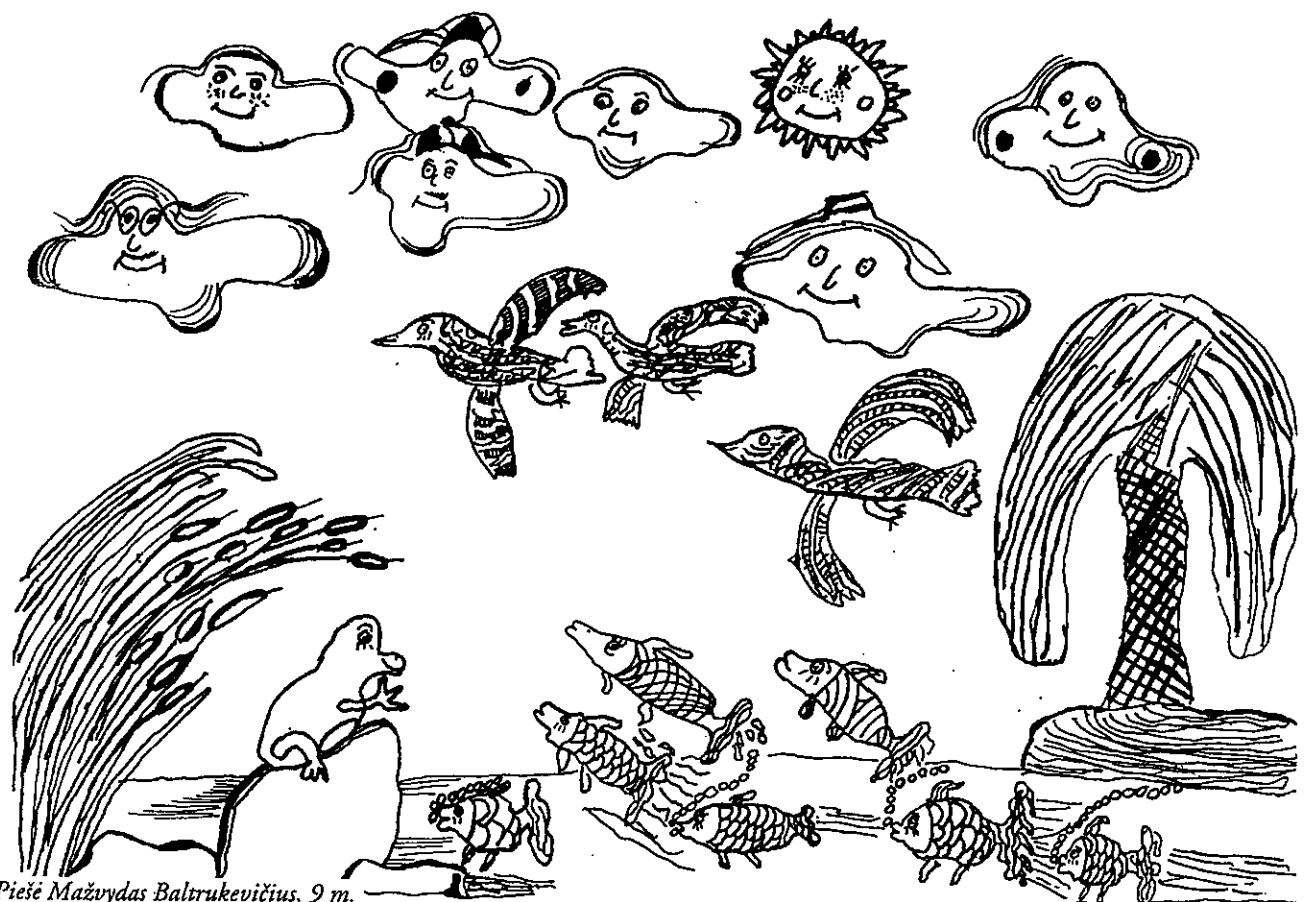


Eikš pa - nar - dyt tarp žo - lių, ak - me - nė - lių di - de - lių.

*I dalyje vaikai bėga rateliu, o trys, paskirti pabūti žuvytėmis vaikai, už ratelio bėga priešinga kryptimi.*

*II dalyje vaikų ratelis sustoja, laikydamiesi už rankų, pakelia jas, o trys vaikai – žuvelės – nardo pro tarpus.*

*Pabaigoje vaikų ratelis atsitupia ir pagauna žuvytes. Suskaičiuoja, kiek jų pagauta.*



Piešė Mažvydas Baltrukevičius, 9 m.

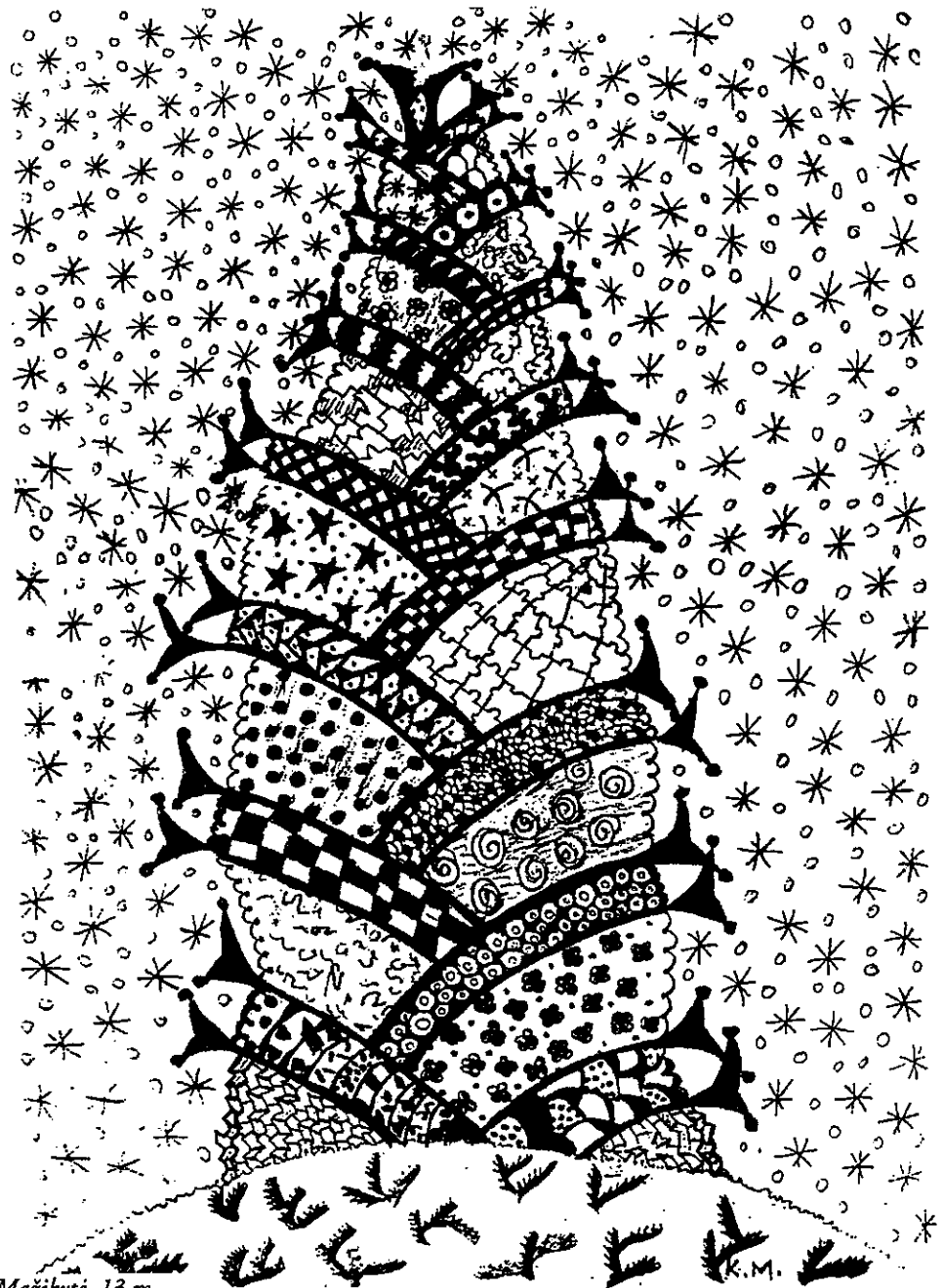
# ŽIEMA IR VAIKAI



Oi, žie-mu-že tu šal-ta, Mes ne-bi - jo - me ta - vęs, su ro-gu-tėm va - ži - nė-jam,



su ko - je - lėm bė - gi - nė - jam. Tra-lia - lia - Tra-lia - lia-lia - lia - lia.



*Piešė Kotryna Mažikytė, 13 m.*

# ŽIEMUŽĖ



Jau žie-mu-žė at-ke-lia-vo, Bal-ta lau-kuos. Aš ir tu,  
Mes brai-dy-sim po snie-gy-nus Kaip pa-ta-luos.



aš ir tu, Bri-sim per snie-gus a-bu, mes a-bu.

2. Besmegenį nulipdysim,  
Tai bus gražu.  
Akutes jam padarysim,  
Šoksime ratu.

Aš ir tu, aš ir tu  
Brisime per sniegus abu. } 2k.



Piešė Dovilė Kamarūnaitė, 10 m.

# OHOHO

O ho - ho tra lia lia. Mes vi - si dai - nuo - ja - me, Mes dai - nuo - ja -  
Kai mes trep - sim  
me ir šo - kam O ho - ho. Tra lia lia. Te - gul skam - ba ši dai - na.  
Ki - ti plo - ja.

2. Ohoho,  
Tra lia lia.  
Mes visi dūduojame.  
Dul dul dul,  
Dūdelę pučiam,  
Palinguojam učia učia.  
Ohoho,  
Tra lia lia.  
Tegul skamba  
Ši daina.

3. Ohoho,  
Tra lia lia.  
Mes visi būgnuojame.  
Bum bum bum,  
Būgneliai skamba,  
Kviečiame visus į šventę.  
Ohoho  
Tra lia lia.  
Tegul skamba  
Ši daina.

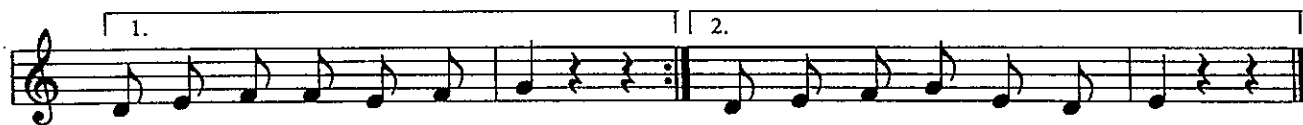


*Piešė Sarūnė Kukurūzaitė, 12 m.*

## MAMYTEI IR TĖVELIUI



1. My - liu aš sa - vo ma - my - tę, Lia lia lia lia  
My - liu aš sa - vo tė - ve - lį.



1. Ši dai - ne - lė jiems skir - ra, Bet nė vie - no jų nė - ra.

2. Noriu aš mylėt broliuką,  
Noriu aš mylėt sesutę.  
Lia lia lia lia,  
Bet nė vieno jų nėra.

## KO AŠ NORIU



1. No - riu daug ži - no - ti, No - riu daug ma - ty - ti,  
No - riu daug mo - kė - ti Ir vi - sus my - lė - ti.



No - riu no - riu no - riu, no - riu. No - riu! Ma - ma, aš bro - liu - ko no - riu.

2. Noriu ilgai žaisti,  
Noriu ilgai juoktis,  
Noriu ilgai neit miegoti,  
Vakare ilgai bėgioti.

Noriu, noriu, } 2k.  
Noriu, noriu, }  
Noriu! Mama,  
Aš sesytės noriu.



# KREGŽDĖS

Žodž. Danutės Žilaitytės

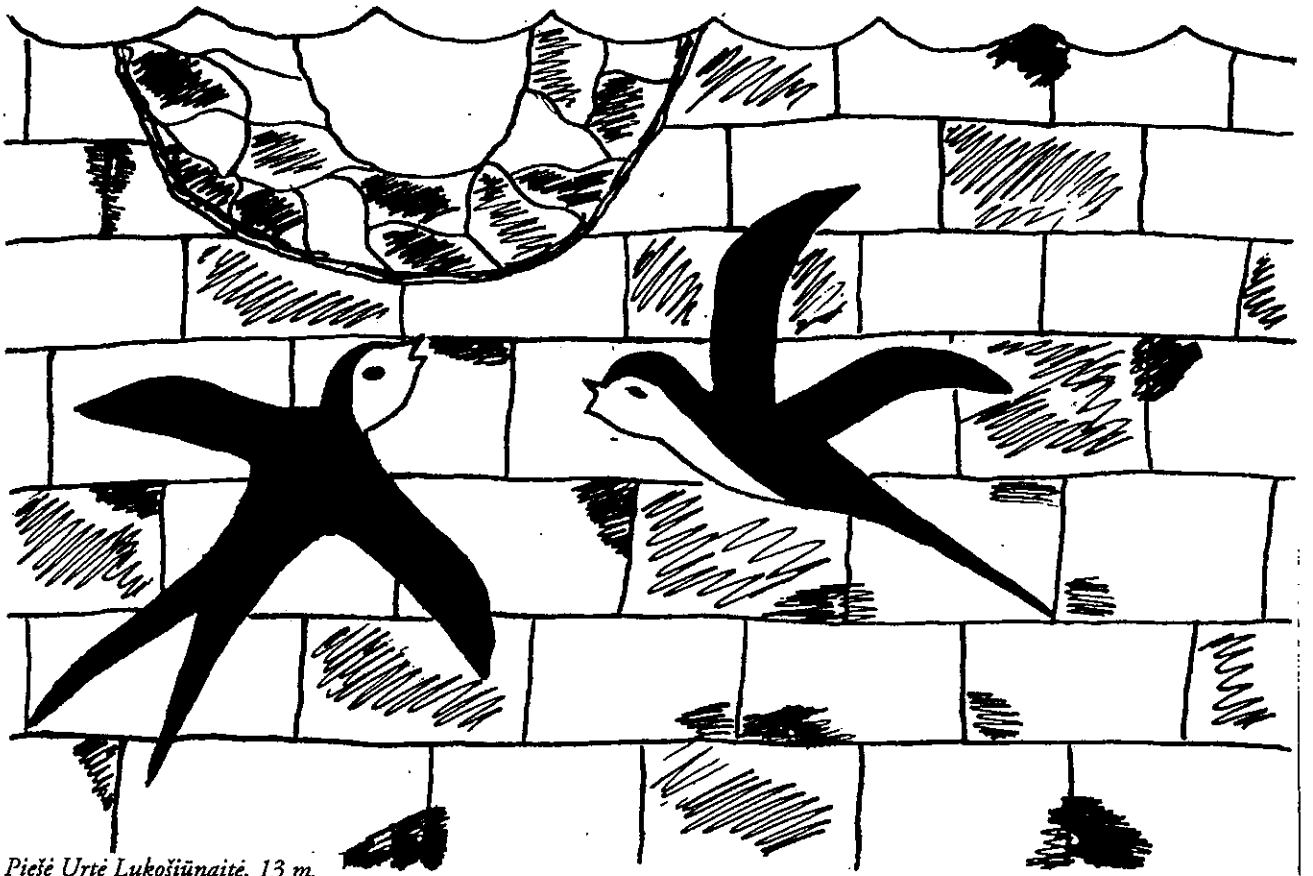


1. Dvi links - mos kregž - du - tės pars - kri - do na - mo - lio, Nuo švie - sos lig  
Nuo švie - sos lig



tam - sos liz - de - lį lip - do. Tai links - mai čiul - ba tos links - mos kregž - du - tės.  
tam - sos ir mu - du džiu - gi - na.

*Padainavę dainelę, vaikai mosuodami rankomis (sparneliais) bėgioja į visas puses. Gali sunėsti po šapelį ir padaryti lizdelį.*



*Piešė Urtė Lukošūnaitė, 13 m.*

# PAVASARIO GRAŽUMĖLIAI



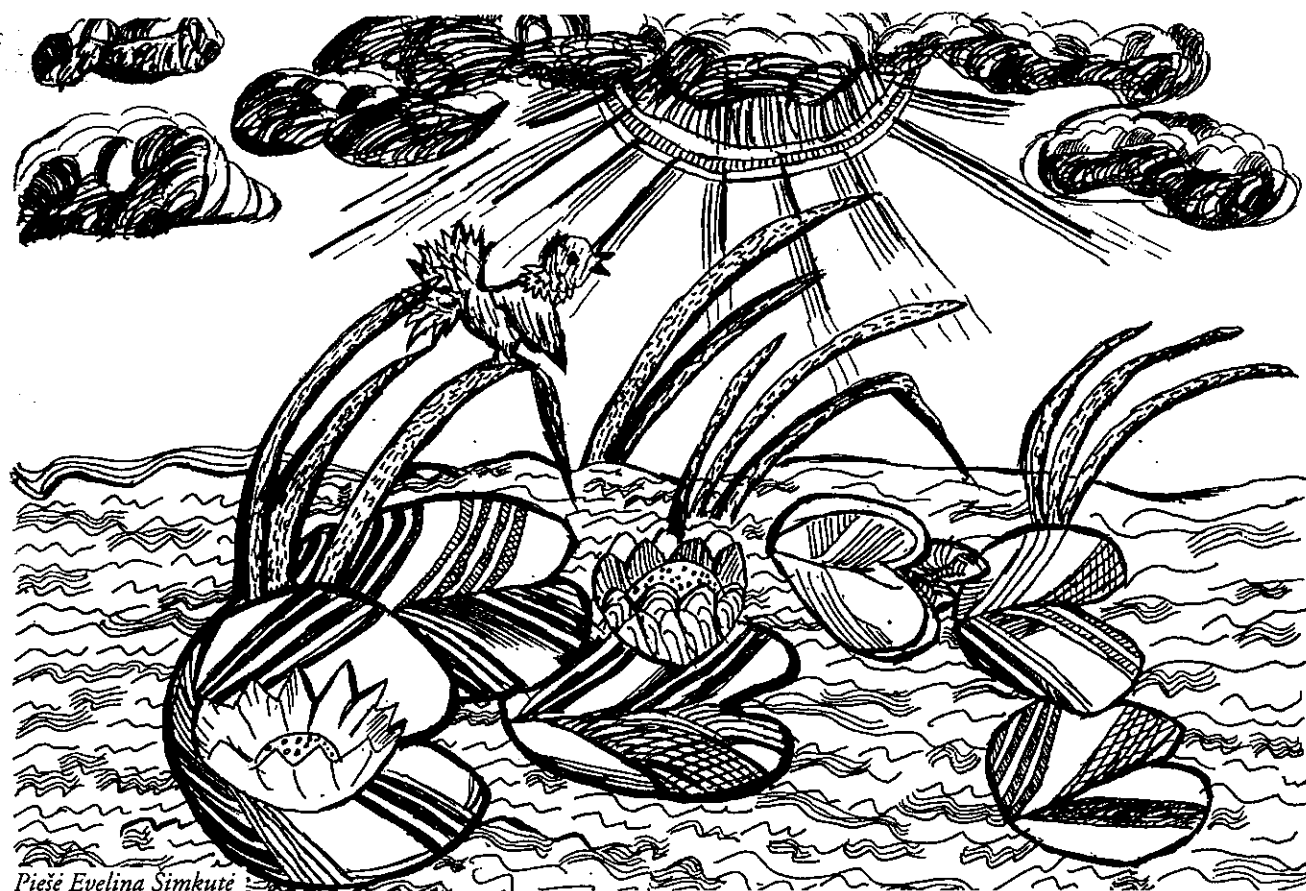
1. Lie - tu - tis nu - ly - no - jo, U - pe - liai iš - bė - gio - jo.



Lia lia lia lia lia, greit žo - le - lė bus ža - lia.

2. Pražys daržely gėlės,  
Skraidys čia bitinėlis.  
Lia lia lia lia lia,  
Vėl saulelė švies šilta.

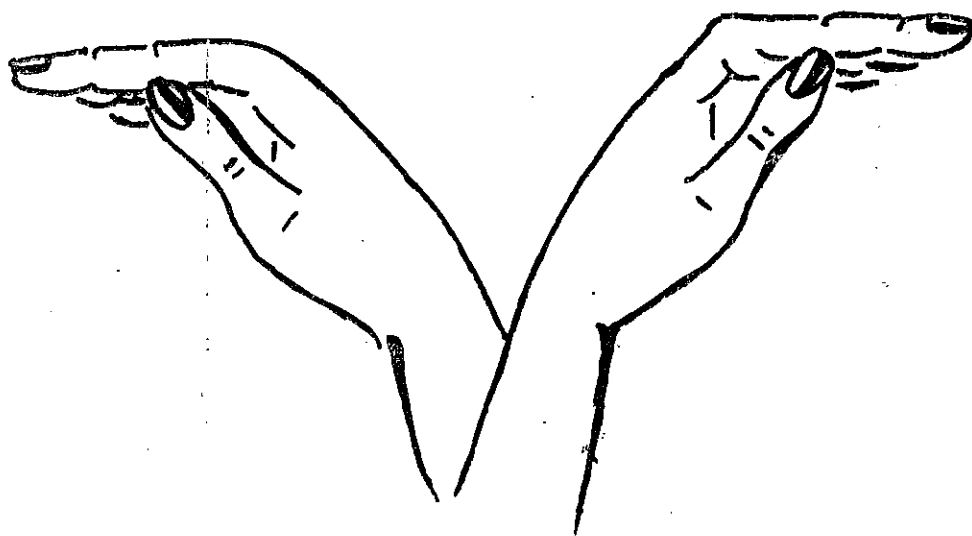
3. Saulė spalvų mamytė  
Puošia visas gėlytes.  
Lia lia lia lia lia,  
Kaip gražu ir miela čia.



Piešė Evelina Šimkutė

IRENA STEIŠŪNIENĖ

# Dešimties mažylių kelionės



## TURINYS

Pratarmė .....	3
Mažyliai sode .....	5
Rudens rytas .....	7
Vėlyvo rudens sapnai .....	9
Mažyliai ir žiemos paukščiai .....	12
Mažylių žiemos sapnai .....	15
Žaliosios žuvies dovana .....	16
Žiemos tylą (Kalėdų belaukiant) .....	17
Mažyliai prie žiemos laužo .....	20
Kalėdos Kalėdos! .....	21
Mažyliai Kaziuko mūgėje .....	23
Pavasario rytas .....	25
Išvyka į girią .....	26
Giria po lietaus .....	32
Mažyliai atranda pavasarį .....	35
Mažyliai prie jūros .....	36
Nuo lietaus iki saulės, nuo upelio iki jūros .....	38
Literatūra .....	41

## PRATARMĖ

Pamažu visi keliaujame pirmyn, bet nė vienas ėjimas turbūt nebus tikras kelias į tiesą ir pažinimą, jei-  
gu neatsigręšime atgal, nepamąstysime, ką mums paliko protėviai, ką pasiekė kitų tautų žmonės.

Dabar jau daugumai žinoma, koks stiprus smegenų veiklos ir rankų pirštų judesių ryšys. Jei vaiko maš-  
tymas vangus, gydytojas pataria kuo daugiau judinti pirštus, užsiimti rankų darbais, groti muzikos instru-  
mentais.

Japonas Josiro Cucumi knygoje "Paprasta metodika sveikatai išsaugoti atliekant pratimus pirštais" ra-  
šo, kad rankų pirštų galai - tai antrosios smegenys. O vokiečių filosofas I. Kantas ranką pavadino išori-  
nėmis smegenimis.

Jau daugelį metų domiuosi sveiku gyvenimo būdu, praktikuodama tam tikrus metodus atsikračiau kai  
kurių negalavimų. Ir štai prieš kelerius metus pakliuvo į rankas E. U. Gonikman knygelė "Kaip išsiva-  
duoti iš streso". Tai buvo tikras atradimas. Jau iš vaikystės prisiminiau keletą žaidimų rankomis, išmok-  
tų iš mamos, vaikystės draugių, kuriuos pritaikydavau dirbdama su vaikais. E. U. Gonikman knygelėje  
radau daug pirštų jėgos pratimų. Sukūriau jiems siužetus, ir taip atsirado mažylių pasakos. Suaugusieji  
gali specialiai mokytis šių pratimų ir taisyti savo sveikatą, nes kiekviena pirštų pozicija veikia tam tikrus  
organus, jų darbą. Vaikai to geriausiai išmoksta per pasaką. Žinome, kad visi maži vaikai mėgsta pasa-  
kas ir iš jų semiasi gyvenimo patirties, lavina vaizduotę, fantaziją. O ar negali būti pasakų veikėjai mūsų  
pirštai, tuo labiau kad jie visada kartu su mumis? Šie mažyliai gali būti ir linksmi, ir liūdni, jie gali šok-  
ti, mankštintis, dainuoti, gali keliauti po pasaulį ir pamatyti įdomių dalykų. Piršteliai gali pavirsti lapu-  
te, vilku, kiškučiu, vėžliu, kriaukle. Vaikai net patys sukuria kai kurias pozicijas ir mane išmoko. O tai  
byloja apie lakią jų vaizduotę, kurią galima lavinti pirštų žaidimais. Visiems patinka šie žaidimai, nes po  
jų pagerėja savijauta, nuslenka šalin įtampa, nuovargis. Mūsų rankose išsidėstę nuostabūs energetikos  
kanalai, labai svarbūs visam mūsų organizmo funkcionavimui:

Senovės Indijoje rankoms buvo teikiama ypatinga reikšmė. Kiekvienas pirštas turėjo tam tikrą paskir-  
tį žmogaus organizme bei reiškė pagrindinius visatos elementus: ugnį, vandenį, žemę, orą, dangų (ete-  
rij). Nykštys simbolizavo ugnį, smilčius - orą, didysis - dangų, bevardis - žemę, mažasis - vandenį.

Vartydami tautosakos knygas, senąją lietuvių literatūrą, irgi randame daug pirštų žaidimų, tik tada ne-  
buvo aiškinama jų prasmė. Matyt, žmonės intuityviai jautė ir iš kartos į kartą perdavė tas žinias. Tai pui-  
kūs žaidimai šešėlių teatrui. Jie ypač tinkami ilgais, tamsiais advento vakarais, kai drėgnu, šaltu ir tam-  
siu laiku ne visada yra ką veikti lauke. Pažvelgę į mūsų senolių liaudies žaidimus, galime atrasti tokių pirš-  
tų žaidimų. Vienas iš populiariausių - "Virė virė košė", taip pat žaidimai slepiant žirnių ar riešutų, įvairūs  
spragsėjimai pirštais, plojimai, sprigtavimas. Pastebėta, jog net paprasčiausia pirštų mankšta, plekšnoji-  
mas delnais suaktyvina smegenų veiklą, atgaivina nuvargusį kūną, pakelia nuotaiką. Čia galime prisimin-  
ti mūsų liaudies žaidimus, ratelius, šokius, kuriuose labai dažnai įvairiai plojama. Žmonės rinkdavosi į  
vakarones po nelengvų dienos darbų ir taip atgaivindavo kūną ir sielą.

Taigi įvairūs pirštų pratimai naudingi tiek sveikiems, tiek negaluojujantiems vaikams bei suaugusiesiems.  
Masažuoti pirštuose esančius taškus, kuo įvairiau pirštus lankstyti reikia mokyti vaikus nuo pat mažu-  
mės.

Žaidžiant pirštais, nesunku įtvirtinti sąvokas "aukštyn - žemyn, kairėn - dešinėn", išmokyti vaikus skai-  
čiuoti. Pirštų pratimai labai naudingi ikimokyklinukams prieš pradėdant mokytis rašyti, piešti, nes akies  
žvilgsnis susiejamas su rankos judesiu, o šis momentas svarbus kiekvienam įgūdžiui, ypač rašymui. Vadi-  
nasi, vaikams išlavintais pirštais geriau seksis mokykloje ne tik rašyti ir piešti, groti muzikos instru-  
mentais, megzti, siūti bei dirbti kitus darbus. Tokių vaikų rankos bus ir fiziškai stipresnės negu tų, kurių pirš-  
teliai nebuvo lavinami. Iš to galima daryti išvadą, kad R. Štainerio įvestas į pedagogiką prieš 100 metų  
metodas yra moksliskai pagrįstas. R. Štaineris jau tada teigė, kad rankų judesiai turi įtakos kalbos cen-  
tro vystymuisi. Pirštų žaidimai, taikomi Valdorfo darželiuose ir mokyklose, padeda vaikams suvokti ben-  
drijos svarbą, pirštų priklausomumą vienas nuo kito. Tai tarsi žmonės, vieno stiprumas ar silpnumas tuoj  
pajuntamas kitų. Šie žaidimai - geras būdas atkreipti vaikų dėmesį į gamtos reiškinius, supažindinti vai-  
kus su gyvūnija, aplinka. Pirštų pasakėlės gali būti lietuviškų kalendorinių švenčių akcentai. Į jas galima