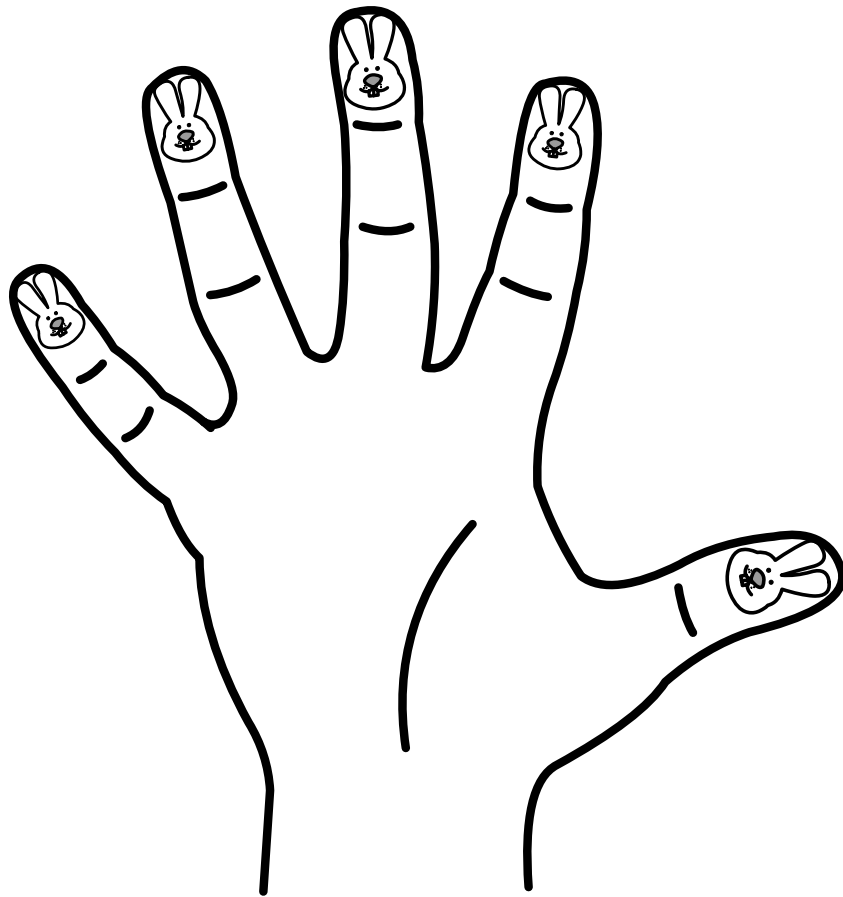


Олеся Емельянова

# Пальчики-Зайчики



Пальчиковые упражнения – это не только забавно, но и очень полезно. Играя, малыши развивают речь, общую координацию, совершенствуют мелкую моторику пальцев и кистей рук, подготавливая их к письму, рисованию и игре на музыкальных инструментах. Пальчиковые игры также способствуют своевременному и гармоничному умственному развитию дошкольников и детей младшего школьного возраста. А веселые наклейки на каждый пальчик превратят упражнения в настоящий маленький театр.

Прежде чем приступать к игре с ребенком, выполните упражнение сами. После этого наклейте на каждый пальчик правой руки малыша по зайчику. Скажите ему, что теперь каждый его пальчик – это зайчик. Вот этого (большой пальчик малыша) зовут Коротышка, этого (указательный пальчик) зовут Торопыжка, третьего зайчика зовут Тришка, четвертого (безымянный пальчик) зовут Тишка, а пятого, самого маленького (мизинчик), – Трусишка. Предложите поиграть с зайчиками, покажите ему одно упражнение (прочитайте стишок, сопровождая движениями). После этого снова покажите, прося его повторять за вами и текст, и сами движения. Если это вызывает у малыша трудности, то помогите ему – читайте стих и своей рукой загибайте, разгибайте и двигайте нужные пальчики его руки. Повторяйте до тех пор, пока малышу весело. Упражнения лучше выполнять в приведенной ниже последовательности, поскольку они расположены по увеличению степени сложности.

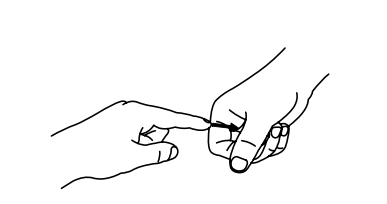

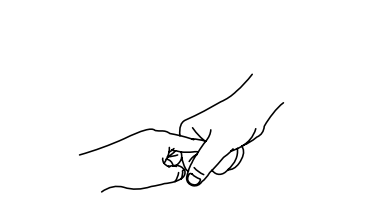
### Просыпались зайки

<p>Утром на лужайке Просыпались зайки.</p>		<p>Рука с зайцами кладется на стол тыльной стороной вниз.</p>
<p>– Здравствуй, солнце красное!</p>		<p>Поднимается большой палец.</p>
<p>– Здравствуй, небо ясное!</p>		<p>Поднимается указательный палец. Большой остается поднятым.</p>
<p>– Здравствуй, елка!</p>		<p>Поднимается средний палец. Большой и указательный остаются поднятыми.</p>
<p>– Здравствуй, пень!</p>		<p>Поднимается безымянный палец. Большой, указательный и средний остаются поднятыми.</p>
<p>– Здравствуй, здравствуй, Новый день!</p>		<p>Поднимается мизинец. Все зайчики проснулись.</p>

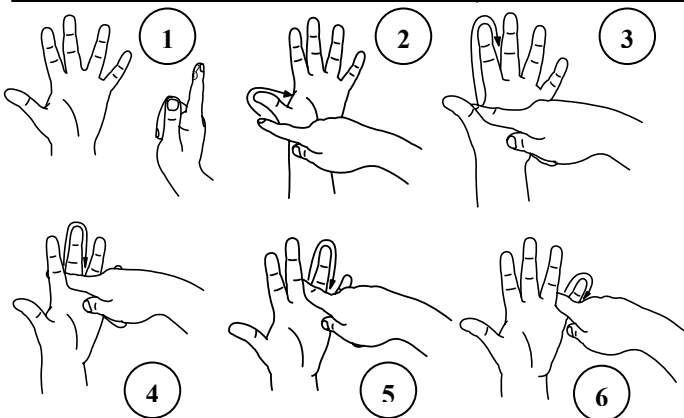
## Мы морковку посадили

<p>Мы морковку посадили, Лето все за ней следили. Зайчик, зайчик, в этот год Не ходи к нам в огород!</p>		<p>Играют двое. Один одевает на пальчики любой руки зайчиков, а второй становится огородником. Огородник протягивает руку ладонью вверх, приговаривая слова.</p>
		<p>Игрок-зайчик одним пальчиком быстро касается середины ладони огородника, а тот старается поймать зайчика, сжимая руку в кулак.</p>
<p>Нечего проказить, В огород к нам лазить!</p>		<p>Если зайчик пойман, огородник держит его и грозит стишком. Как только все зайцы пойманы, игроки меняются местами.</p>

## Под березою нора

<p>Под березою нора Заглянуть в нее пора. Зверь там или птица, Кто в норе тaitся?</p>		<p>Играют двое. Один наклеивает на пальчики любой руки зайчиков, а второй сжимает руку в неплотный кулак так, чтобы получилась просторная нора. Игрок-зайчик вынимает из кулака одного зайчика, говорит стишок...</p>
		<p>... и засовывает пальчик в нору.</p>
		<p>Другой игрок тут же называет того, кто живет в норе и, если он опасен для зайчика, то «нора» сжимается в кулак, пытаясь его схватить. Игрок-зайчик должен успеть убрать пальчик. Пойманные зайчики снимаются с руки. Когда все зайчики пойманы, игроки меняются местами.</p>

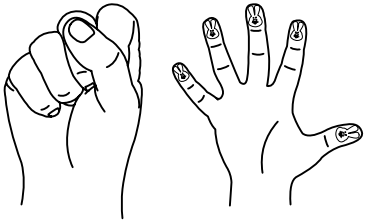

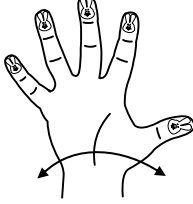

## Прыг-скок!



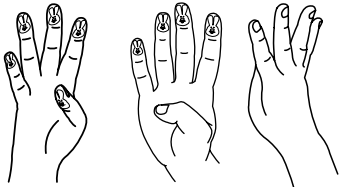


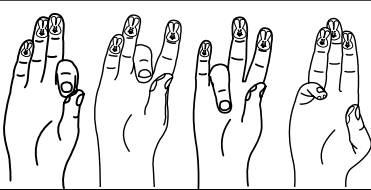






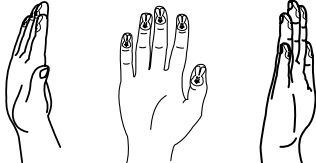
На одну руку наклеиваются зайчики, а ладонь второй руки держится вертикально с как можно более широко растопыренными пальцами.

Один палец с зайчиком (в примере – указательный) вытягивается, остальные сжаты в кулак. Палец представляется к ладони ребром либо со стороны мизинца, либо со стороны большого пальца. Зайчик прыгает через пальцы, приземляясь между ними, пока не перепрыгивает через последний и не падает вниз, приговаривая на каждое движение: «Прыг! Скок! Прыг! Скок! Ой!» Потом прыгает следующий пальчик.

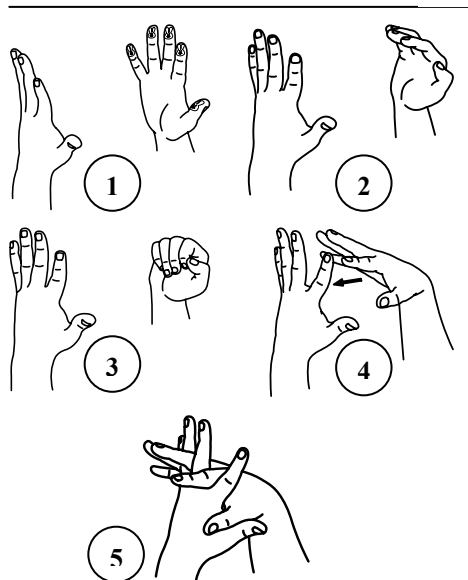
## Прыгают зайчишки

<p>Прыгают зайчишки, Серы шалунишки.</p>		<p>Играют двое. Пока взрослый произносит начало стишка, малыш сгибает и разгибает все пальчики одновременно, то сжимая их в кулак, то растопыривая как можно сильнее.</p>
<p>Чутко ушками прядут...</p>		<p>Малыш перебирает пальчиками вразной враз-вперед.</p>
<p>Ой, <b>Медведи</b> к ним идут! (коровы, <b>собаки</b>, косули, <b>куницы</b>, полевки, девицы, еноты, лягушки, олени, <b>лисицы</b>, <b>туристы</b>) варианты: Ой, <b>Песцы</b> сюда идут! (сурки, бобры, <b>хорьки</b>, козлы, ослы, жуки, кроты, ежи) или Слышат, <b>Рыси</b> к ним идут! (<b>волки</b>, <b>тигры</b>, лоси, кошки, мыши, зубры, <b>барсы</b>, козы, белки) или Слышат, <b>Мужики</b> идут! (барсуки, пастухи, <b>гончие</b>, хомяки, кабаны, лесники, червяки)</p>		<p>Пальчики плотно прижимаются друг к другу и дружно отклоняются назад, а малыш внимательно слушает, кто идет.</p>
<p>Мы не будем убежать! Ими нас не напугать!</p>		<p>Если тот, кто идет, зайцам не опасен, то малыш отвечает стишком, а его растопыренные пальчики вместе с кистью наклоняются то вправо, то влево.</p>
<p>Прячемся под ели, Чтобы нас не съели!</p>		<p>Если тот, кто идет, страшен зайцам, то малыш прячет пальчики в кулак и отвечает стишком.</p>
		<p>И так несколько раз с самого начала и разными героями. Когда малыш ошибается, взрослый должен указать малышу на его ошибку и, при необходимости, дать объяснение. Когда малыш освоится в игре, можно и нужно поменяться ролями.</p>

## Зайчики по лесу шли

<p>Зайчики по лесу шли,</p>		<p>Большой палец пригибается к ладошке, а четыре пальчика-зайчика ритмично поворачиваются вместе с кистью то вправо, то влево.</p>
<p>Зайца нового нашли.</p>		<p>Большой палец распрямляется так, чтобы наклеенный на него зайчик смотрел на остальных четырех.</p>
<p>Ни один не поленился, Зайцу в пояс поклонился:</p>		<p>Четыре пальца вместе кланяются большому.</p>
<p>«Здравствуй!» «Здравствуй!» «Здравствуй!» «Здравствуй!»</p>		<p>Указательный палец кланяется. Средний палец кланяется. Безымянный палец кланяется. Мизинец кланяется.</p>
<p>«Здравствуй, милый друг ушастый!»</p>		<p>Все четыре пальца снова кланяются.</p>
<p>Зяц новый им кивал,</p>		<p>Большой кивает каждому пальцу в такт стиху.</p>
<p>В обе щеки целовал: Чмок! Чмок! Чмок! да</p>		<p>Большой целует три раза указательный палец.</p>
<p>Чмок! Чмок! Чмок! «Был я очень одинок!»</p>		<p>Большой целует три раза средний палец.</p>
<p>Чмок! Чмок! Чмок! да</p>		<p>Большой целует три раза безымянный палец.</p>
<p>Чмок! Чмок! Чмок! «С вами я дружить бы мог!»</p>		<p>Большой целует три раза мизинец.</p>
<p>И теперь в лесу гулять Будет зайцев целых пять!</p>		<p>Все пять пальцев ритмично поворачиваются вместе с кистью то вправо, то влево.</p>

## На старт! Внимание! Марш!



На одну руку наклеиваются зайчики, а ладонь второй руки держится вертикально с как можно более широко растопыренными пальцами-березками. Зайцы бегут наперегонки. Руки держатся на некотором расстоянии и обращены ладонями друг к другу.

Говорится: «На старт!» Пальчики-зайчики сгибаются под прямым углом. Объявляется: «Внимание!» Зайчики сгибаются, касаясь подушечками основания пальцев. Дается команда: «Марш!», и рука с зайчиками, распрямляя пальцы, устремляется к неподвижным березкам, пытаясь попасть зайцами между пальцами-деревьями, образуя «замок». Чем дальше зайцы от березок, тем сложнее и интереснее. Но начинать лучше с небольшого расстояния, и чтобы зайчики бежали не очень быстро. Главное, научиться попадать, а потом уже можно постепенно увеличивать скорость и длину пробега.

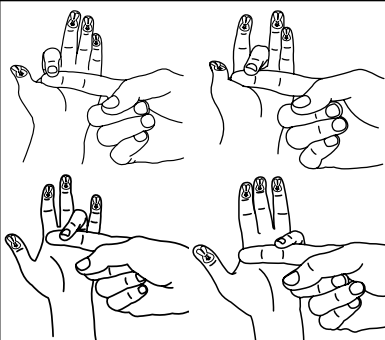
## Зайцы и морковка

Зайцы в поле ловко  
Дергают морковку.  
Кто ее достанет,  
Тот и кушать станет!



Указательный палец руки взрослого кладется на ладонку малыша с зайцами.

Ать! Ать! Ать! Ать!  
Нелегко морковку рвать!



Пальчики-зайчики (кроме большого) по очереди пытаются коснуться «морковки».

Когда морковку достали, палец отодвигается дальше к запястью.

## Любопытные зайки

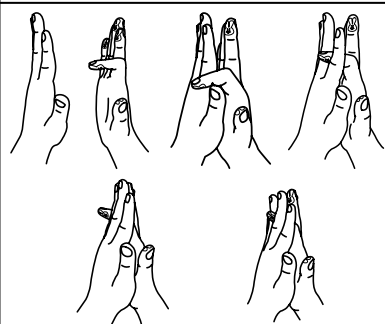
Ладони держатся друг напротив друга. Пальцы второй руки широко растопырены. Это деревья, между которыми будут выглядывать зайки.

– Выдра плавает в воде!

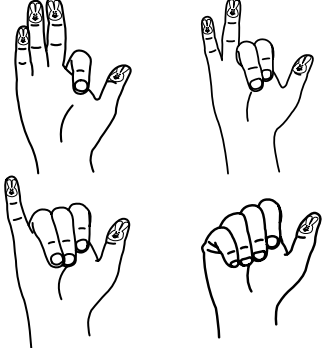


Большой палец кивает в такт стиху.

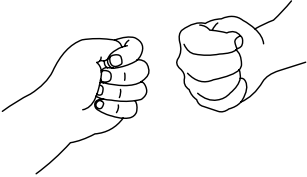
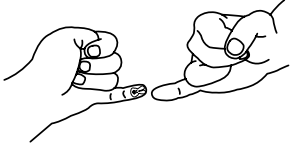
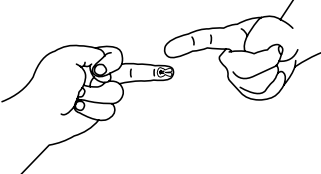
– Где? Где? Где? Где?



Указательный палец наклоняется вперед, стремясь образовать с ладонью и другими пальцами прямой угол, и по очереди на каждый «Где?» просовывается сначала между большим и указательным пальцами второй руки, затем между указательным и средним, потом между средним и безымянным и, наконец, между безымянным и мизинцем.

<p>– Кошка бродит в лебеде! – Где? Где? Где? Где?</p>		<p>Большой палец кивает в такт стиху. Средний палец проделывает то же, что до этого делал указательный.</p>
<p>– Дедка чешет в бороде! – Где? Где? Где? Где?</p>		<p>Большой палец кивает в такт стиху. Безымянный палец проделывает то же, что до этого делали указательный и средний.</p>
<p>– Мышь играет на дуде! – Где? Где? Где? Где?</p>		<p>Большой палец кивает в такт стиху. Мизинец проделывает то же, что до этого делали указательный, средний и безымянный.</p>
<p>– Волк сюда идет большой! – Ой! Ой! Ой! Ой!</p>		<p>Большой палец кивает в такт стиху.</p> <p>Пальцы, начиная с указательного, на каждый «Ой!» по одному прижимаются к ладони.</p>

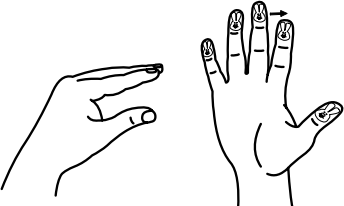


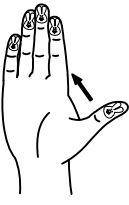

### Охота

<p>Вышел Вася погулять, Серых зайцев пострелять!</p>		<p>Играют двое. Один наклеивает на пальчики зайчиков, а второй становится охотником. Оба играющих сжимают руки в кулаки и начинают синхронно трясти ими, как в игре «камень-ножницы-бумага», приговаривая начало стишка. После этого каждый выбрасывает из кулака один палец.</p>
<p>Пиф! Паф! Ой-ой-ой! Побегу-ка я домой!</p>		<p>Если пальцы совпали, например, оба мизинца, то зайчик напуган. Пальчик дрожит, а игрок говорит стишок. После этого зайчик убегает – наклейка снимается с пальчика, и он больше в игре не участвует.</p>
<p>Пиф-паф! Я не трус! Никого я не боюсь!</p>		<p>Если пальцы не совпали, то охотник выстрелил в другую сторону. Пальчик-зайчик «прыгает», то сгибаясь, то разгибаясь и дразнит охотника стишком.</p>
		<p>Игра повторяется до тех пор, пока не останется один заяц. После этого игроки меняются местами.</p>

## Зайчишки-хвастунишки

<p>Громко хвастаются зайки Возле ёлки на лужайке: «Не боимся мы в лесу Ни медведя, ни лису!»</p>		<p>Выпрямленные пальчики-зайчики в такт повествованию то с напряжением растопыриваются в разные стороны, то прислоняются друг к другу.</p>
<p>А услышали про волка, Тут же спрятались под ёлку И вповалку там лежат, Вместе с ёлкой дрожат.</p>		<p>Пальцы с усилием сжимаются в кулак, и кулак мелко дрожит.</p>
<p>Мимо серый волк прошел, Зайцев наших не нашел.</p>		<p>Вторая рука-волк, хлопая «пастью» о большой палец другими соединенными вместе пальцами, проходит мимо.</p>
<p>Говорим мы: «Зай-зай-зай! Из-за ёлки вылезай!»</p>		<p>Кулак резко раскрывается. Пальчики-зайчики растопыриваются.</p>

## Серый Волк увидел зайца

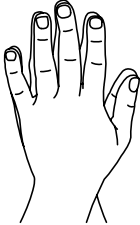





<p>Серый волк увидел зайца И сказал: «А ну сдавайся! Очень кушать я хочу, Вот тебя я проглочу!» Зайчик бедненький дрожит, А второй спасать бежит.</p>		<p>Пальчики-зайчики растопыриваются, а свободная рука складывается в пасть волка. Она закрывается и открывается в такт речи. Указательный палец дрожит. Средний палец прислоняется к нему.</p>
<p>«Ах, вы так, а ну пугайтесь, Сразу оба мне сдавайтесь! Очень кушать я хочу, Вас обоих проглочу!» И не стало б их на свете, Но бежит спасать их третий.</p>		<p>Серый волк снова щелкает зубами. Указательный и средний пальцы дрожат. К ним прислоняется безымянный палец.</p>
<p>«Вот вы как! А ну пугайтесь, Сразу трое мне сдавайтесь! Очень кушать я хочу, Всех троих я проглочу!» Трое зайцев смерти ждут, Но четвертый тут как тут.</p>		<p>Серый волк снова щелкает зубами. Указательный, средний и безымянный дрожат. К ним прислоняется мизинец.</p>
<p>«Сколько вас! А ну пугайтесь, Сразу четверо сдавайтесь! Очень кушать я хочу, Четверых уж проглочу!» Но там, где четыре брата, Завсегда и братец пятый.</p>		<p>Серый волк снова щелкает зубами. Указательный, средний, безымянный и мизинец дрожат. К ним присоединяется большой палец.</p>
<p>И заплакал серый волк: «Вас тут зайцев целый полк! Хоть я очень есть хочу, Пятерых не проглочу!» Потерял к ним интерес И ушел обратно в лес.</p>		<p>Серый волк снова щелкает зубами.  Ладонь с волком поворачивается и «уходит».</p>



## Во лесу-лесочке


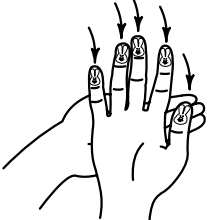



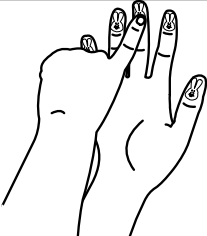
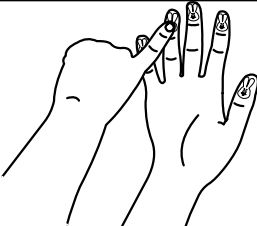
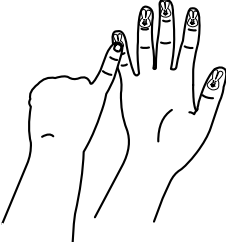
<p>Во лесу-лесочке Прятались за кочкой.</p> <p>Коротышка,</p> <p>Торопыжка,</p> <p>Тришка,</p> <p>Тишка</p> <p>И Трусишка.</p>		<p>Рука с пальчиками-зайчиками кладется ладонью на стол. Вторая ладошка-«кочка» кладется перед ней тыльной стороной вверх. Все пальчики-зайчики, не отрывая ладони от стола, приподнимаются вверх насколько возможно.</p> <p>Пальчики, начиная с большого, по очереди кладутся на стол – прячутся.</p>
<p><b>Посмотри-ка, Тришка,</b> Кто идет там? Мишка! Нет уж, братцы, посидим, Посидим да поглядим!</p>		<p>Средний палец приподнимается, стараясь стать выше кочки.</p> <p>Палец возвращается на стол.</p>
<p><b>Ну-ка, Коротышка,</b> Кто бежит? Волчишка! Нет уж, братцы, посидим, Посидим да поглядим!</p>		<p>Большой палец приподнимается, стараясь стать выше кочки.</p> <p>Палец возвращается на стол.</p>
<p><b>Посмотри-ка, Тишка,</b> Кто летит? Сычишка! Нет уж, братцы, посидим, Посидим да поглядим!</p>		<p>Безымянный палец приподнимается, стараясь стать выше кочки.</p> <p>Палец возвращается на стол.</p>
<p><b>Глянь-ка, Торопыжка,</b> Кто кричит? Мальчишка! Нет уж, братцы, посидим, Посидим да поглядим!</p>		<p>Указательный палец приподнимается, стараясь стать выше кочки.</p> <p>Палец возвращается на стол.</p>
<p><b>Посмотри, Трусишка,</b> Кто шуршит там? Мышка!</p> <p>Ну, уж мышки братцы Стыдно нам бояться!</p>	 <p>Вся ладонь вместе с пальцами поднимается над кочкой, не отрывая низ ладони от стола. Чтобы было интереснее, можно менять <b>выделенные</b> строчки местами, развивая у малыша внимательность и реакцию. При этом он должен приподнимать те пальчики-зайчики, к которым обращается ведущий.</p>	<p>Мизинец приподнимается, стараясь стать выше кочки.</p>

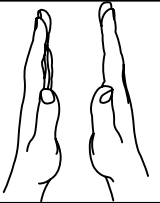
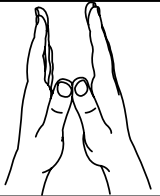

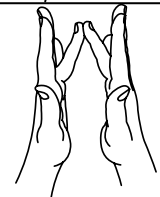
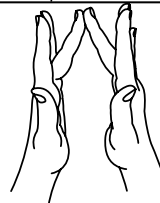
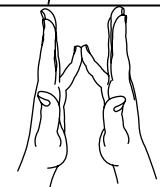




В игру, описанную на предыдущей странице, можно также играть, выполняя другое упражнение.

<p>Во лесу-лесочке Прятались в кусточке.</p>		<p>Соедините ладони, спрятав каждого зайчика за соответствующим пальцем второй руки.</p>
<p>Коротышка,</p>		<p>Большой палец выглядывает между большим и указательным пальцами другой руки и прячется обратно.</p>
<p>Торопыжка,</p>		<p>Указательный палец выглядывает между указательным и средним пальцами другой руки и прячется обратно.</p>
<p>Тришка,</p>		<p>Средний палец выглядывает между средним и безымянным пальцами другой руки и прячется обратно.</p>
<p>Тишка</p>		<p>Безымянный палец выглядывает между безымянным пальцем и мизинцем другой руки и прячется обратно.</p>
<p>И Трусишка.</p>		<p>Мизинец выглядывает из-за мизинца другой руки и прячется обратно.</p>
<p>Далее то же самое, что и в первом варианте.</p>		<p>Теперь пальцы под продолжение стиха выглядывают из «куста» в соответствии с именем зайчика каждый в своем месте.</p>

## Приходили зайцы

<p>Приходили зайцы, Зайцы-побегайцы!</p>		<p>Рука с зайчиками сжата в кулак.</p>
<p>Коротышка,</p>		<p>Распрямляется большой палец.</p>
<p>Торопыжка,</p>		<p>Распрямляется указательный палец.</p>
<p>Тришка,</p>		<p>Распрямляется средний палец.</p>
<p>Тишка</p>		<p>Распрямляется безымянный палец.</p>
<p>И Трусишка.</p>		<p>Распрямляется мизинец.</p>
<p>Кланялись нам зайцы, Зайцы-побегайцы!</p>		<p>Пальцы кланяются все вместе, касаясь подушечками ладони.</p>
<p>Коротышка,</p>		<p>Большой палец кланяется.</p>
<p>Торопыжка,</p>		<p>Указательный палец кланяется.</p>
<p>Тришка,</p>		<p>Средний палец кланяется.</p>
<p>Тишка</p>		<p>Безымянный палец кланяется.</p>
<p>И Трусишка.</p>		<p>Мизинец кланяется.</p>

<p>Мы погладим зайцев, Зайцев-побегайцев:</p>		<p>Свободная рука поглаживает тыльную сторону ладони с зайцами.</p>
<p>Коротышку, Торопыжку, Тришку, Тишку И Трусишку.</p>		<p>А затем каждый пальчик по отдельности, начиная с большого.</p>
<p>Испечем для зайцев Круглых каравайцев!</p>		<p>Указательный палец другой руки водит кругами по ладони с зайцами.</p>
<p>Коротышке,</p>		<p>Указательный палец другой руки касается большого пальца.</p>
<p>Торопыжке,</p>		<p>Указательный палец другой руки касается указательного пальца.</p>
<p>Тришке,</p>		<p>Указательный палец другой руки касается среднего пальца.</p>
<p>Тишке</p>		<p>Указательный палец другой руки касается безымянного пальца.</p>
<p>И Трусишке.</p>		<p>Указательный палец другой руки касается мизинца.</p>

<p>Их за стол посадим Да напротив сядем</p>		<p>Обе руки ставятся ладонями друг к другу на некотором расстоянии.</p>
<p>Коротышки,</p>		<p>Большие пальцы касаются друг друга.</p>
<p>Торопыжки,</p>		<p>Указательные пальцы касаются друг друга.</p>
<p>Тришки,</p>		<p>Средние пальцы касаются друг друга.</p>
<p>Тишки</p>		<p>Безымянные пальцы касаются друг друга.</p>
<p>И Трусишки.</p>		<p>Мизинцы касаются друг друга.</p>
<p>Зайцев привечаем, Поим сладким чаем:</p>		<p>Свободная рука складывается в горсть и переворачивается ладонью вверх. Рука с зайчиками прислоняется к краю «чашки».</p>
<p>Коротышку,</p>		<p>Большой палец касается середины ладони-чашки и поднимается.</p>
<p>Торопыжку,</p>		<p>Указательный палец касается середины ладони-чашки и поднимается.</p>
<p>Тришку,</p>		<p>Средний палец касается середины ладони-чашки и поднимается.</p>

Тишку		Безымянный палец касается середины ладони-чашки и поднимается.
И Трусешку.		Мизинец касается середины ладони-чашки и поднимается.
А напоим чаем, В люльке покачаем: Ко-ро-ты-ы-ы-ы-шку,		Вторая рука складывается лодочкой. На середину ладони кладется большой палец. Остальные пальцы в это время под ладонью. <u>Ладонь качается словно люлька.</u>
То-ро-пы-ы-ы-ы-жку,		Люлька качает указательный палец.
Три-и-и-и-и-шку,		Люлька качает средний палец.
Ти-и-и-и-и-шку		Люлька качает безымянный палец.
И Тру-си-и-и-и-шку.		Люлька качает мизинец.
Спите, спите, зайцы, Зайцы-побегайцы!		Качать всех пятерых.

*Пусть ваш малыш учится с удовольствием!*