

## «ПАЛЬЧИКИ-ЗАЙЧИКИ»

Пальчиковые игры для детей

**П**альчиковые 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 весёлые зайчики на каждом пальчике превратят упражнения в настоящий маленький театр.

Прежде чем приступить к игре с ребёнком, выполните упражнение сами. После этого пальчиковыми красками нарисуйте на подушечках всех пальчиков правой руки малыша по зайчику или просто 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**, четвёртого (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 приведённой ниже последовательности, поскольку они расположены по увеличению степени сложности.

### «ПРОСЫПАЛИСЬ ЗАЙКИ»

Утром на лужайке  
Просыпались зайки.



Рука с зайцами  
кладётся на стол  
тыльной стороной  
вниз.

— Здравствуй,  
солнце красное!



Поднимается большой  
палец.

— Здравствуй,  
небо ясное!



Поднимается  
указательный палец.  
Большой остаётся  
поднятым.

— Здравствуй, ёлка!



Поднимается средний  
палец. Большой  
и указательный  
остаются поднятыми.

— Здравствуй, пень!

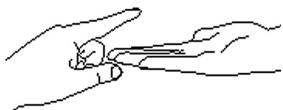
Поднимается безымянный палец. Большой,  
указательный и средний остаются поднятыми.

— Здравствуй,  
здравствуй,  
Новый день!

Поднимается мизинец,  
Все зайчики проснулись.

### «МЫ МОРКОВКУ ПОСАДИЛИ»

Мы морковку  
посадили,  
Лето всё за ней  
свели.



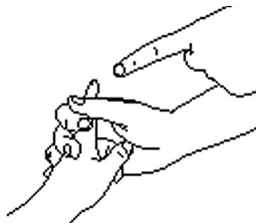
Играют двое. Один рисует на пальчиках  
любой руки зайчиков, а второй становится  
огородником. Огородник протягивает  
руку ладонью вверх, приговаривая  
четверостишие.

Зайчик, зайчик,  
в этот год  
Не ходи к нам  
в огород!



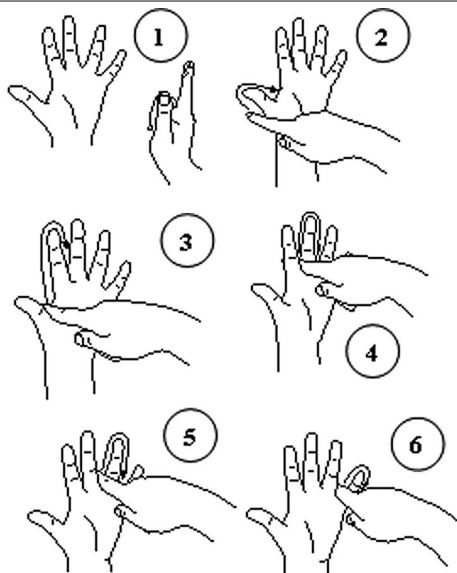
Игрок-зайчик одним пальчиком быстро  
касается середины ладони огородника,  
а тот старается поймать зайчика, сжимая  
руку в кулак.

Нечего проказить,  
В огород к нам  
лазить!



Если зайчик пойман, огородник держит  
его и грозит стишком. Как только все  
зайцы пойманы, игроки меняются  
местами.

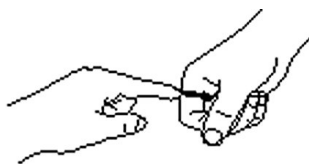
### «ПРЫГ-СКОК!»



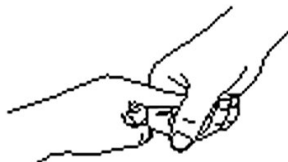
На одну руку наклеиваются зайчики,  
а ладонь второй руки держится  
вертикально с как можно более широко  
растопыренными пальцами.  
Один палец с зайчиком (в примере —  
указательный) вытягивается, остальные  
сжаты в кулак. Палец приставляется  
к ладони ребром либо со стороны  
мизинца, либо со стороны 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».

## «ПОД БЕРЁЗОЮ НОРА»

Под берёзую нора,  
Заглянуть в неё пора.  
Зверь там или птица,  
Кто в норе таится?



Играют двое. Один рисует на пальчиках любой руки зайчиков, а второй сжимает руку в неплотный кулак так, чтобы получилась просторная нора. Игрок-зайчик вынимает из кулака одного зайчика, говорит стишок...



... и засовывает пальчик в нору.



Другой игрок тут же называет того, кто живёт в норе, и если он опасен для зайчика (лиса, ласка, куница, горноста́й...), то «нора» сжимается в кулак, пытаясь его схватить. Игрок-зайчик должен успеть убрать пальчик.

Если зверь или птица не опасные (енот, крот, мышь, хомяк, зимородок...), зайчик не должен «убегать из норы». Пойманные зайчики выбывают (стираются или просто считаются пойманными). Иногда выбывшими считаются и те зайчики, что убежали от добрых зверей. Когда все зайчики выловлены, игроки меняются местами.

## «ПРЫГАЮТ ЗАЙЧИШКИ»

Прыгают зайчишки,  
Серы шалунишки.



Играют двое. Пока взрослый произносит начало стишка, малыш сгибает и разгибает все пальчики одновременно, то сжимая их в кулак, то растопыривая как можно сильнее.

Чутко ушками прядут...

Малыш перебирает пальчиками вразной обратной последовательности.

Ой, медведи к ним идут!  
(коровы, собаки, косули,  
куницы, полевки,  
девицы, еноты, лягушки,  
олени, лисицы, туристы)

варианты:  
Ой, песцы сюда идут!  
(сурки, бобры, хорьки,  
козлы, ослы, жуки,  
кроты, ежи)

или  
Слышат, рыси к ним идут!  
(волки, тигры, лоси, кошки,  
мыши, зубры, барсы, козы,  
белки)

или

Слышат, мужики идут!  
(барсуки, пастухи,  
гончие, хомяки, кабаны,  
лесники, червяки)



Пальчики плотно прижимаются друг к другу и дружно отклоняются назад, а малыш внимательно слушает, кто идёт.

Мы не будем убегать!  
Ими нас не напугать!



Если тот, кто идёт, зайцам не опасен, то малыш отвечает стишком, а его растопыренные пальчики вместе с кистью наклоняются то вправо, то влево.

Прячемся под ели,  
Чтобы нас не съели!



Если же тот, кто идёт, страшен зайцам, то малыш прячет пальчики в кулак и отвечает стишком.

И так несколько раз с самого начала и разными героями. Если малыш ошибётся, взрослый должен указать малышу на его ошибку и, при необходимости, дать объяснение. Когда малыш освоится в игре, можно и нужно поменяться ролями.

### «ЗАЙЧИКИ ПО ЛЕСУ ШЛИ»

Зайчики по лесу шли,



Большой палец пригибается к ладошке, а четыре пальчика-зайчика ритмично поворачиваются вместе с кистью то вправо, то влево.

Зайца нового нашли.



Большой палец распрямляется так, чтобы нарисованный на нём зайчик смотрел на остальных четырёх.

Ни один  
не поленился,  
Зайцу в пояс  
поклонился:



Четыре пальца вместе кланяются  
большому.

«Здравствуй!»  
«Здравствуй!»  
«Здравствуй!»  
«Здравствуй!»



Указательный палец кланяется.  
Средний палец кланяется.  
Безымянный палец кланяется.  
Мизинец кланяется.

«Здравствуй,  
милый друг  
ушастый!»  
Зяцц новый им  
кивал,



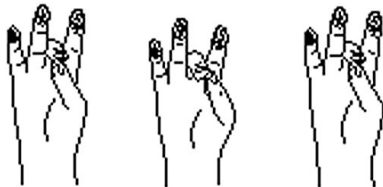
Все четыре пальца снова  
кланяются.  
Большой кивает каждому  
пальцу на каждое ударение  
в строчке.

В обе щеки  
целовал:  
Чмок! Чмок!  
Чмок! да



Большой «целует» три раза  
указательный палец.

Чмок! Чмок!  
Чмок!  
«Был я очень  
одинок!»



Большой «целует» три раза  
средний палец.

Чмок! Чмок!  
Чмок! да



Большой «целует» три раза  
безымянный палец.

Чмок! Чмок!  
Чмок!  
«С вами  
я дружить бы  
мог!»



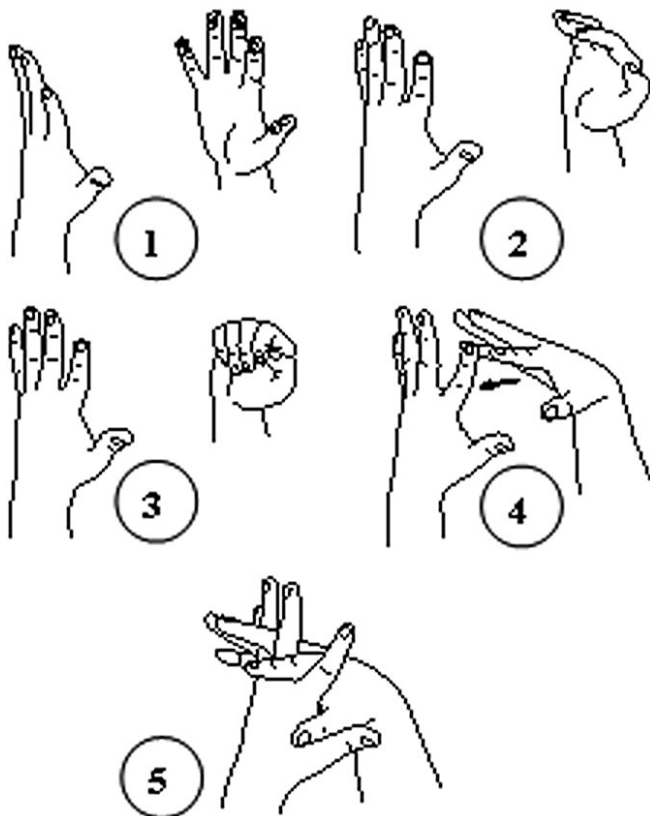
Большой «целует» три раза  
мизинец.

И теперь в лесу  
гулять  
Будет зайцев  
целых пять!



Все пять пальцев ритмично  
поворачиваются вместе  
с кистью то вправо, то влево.

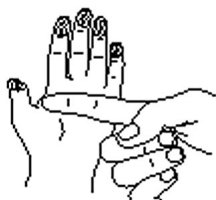
### «НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!»



На одну руку наклеиваются зайчики, а ладонь второй руки держится вертикально с как можно более широко растопыренными пальцами-берёзками. 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 берёзкам, пытаясь попасть зайцами между пальцами-деревьями, образуя «замок». Чем дальше зайцы от берёзок, 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.

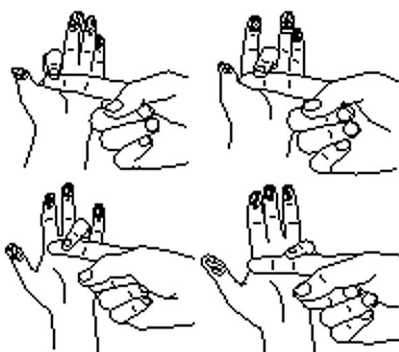
### «ЗАЙЦЫ И МОРКОВКА»

Зайцы в поле ловко  
Дёргают морковку.  
Кто её достанет,  
Тот и кушать станет!



Указательный палец  
руки взрослого кладётся  
на ладошку малыша  
с зайцами.

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



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

Когда все зайчики морковку достали, палец отодвигается дальше к запястью.

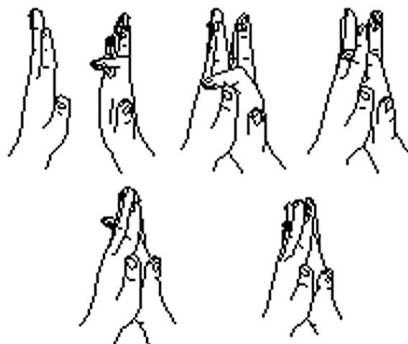
### «ЛЮБОПЫТНЫЕ ЗАЙКИ»

— Выдра  
плавает в воде!



Ладони держатся друг напротив друга. Пальцы второй руки широко растопырены. Это деревца, между которыми будут выглядывать зайки. Большой палец кивает на каждое ударение строки (4 раза).

— Где? Где?  
Где? Где?



Указательный палец наклоняется вперёд, 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.

— Кошка  
бродит  
в лебеде!  
— Где? Где?  
Где? Где?

Большой палец кивает на каждое ударение строки (4 раза). Средний палец проделывает то же, что до этого делал указательный.

— Дедка чешет  
в бороде!  
— Где? Где?  
Где? Где?

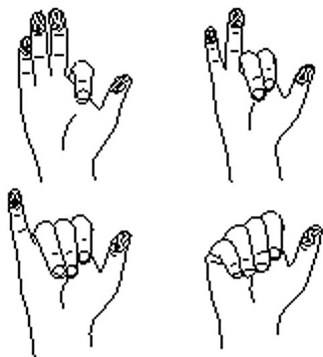
Большой палец кивает на каждое ударение строки (4 раза). Безымянный палец проделывает то же, что до этого делали указательный и средний.



– Мышь  
играет на дуде!  
– Где? Где?  
Где? Где?

Большой палец кивает на каждое ударение строки (4 раза).  
Мизинец проделывает то же, что до этого делали  
указательный, средний и безымянный.

– Волк сюда  
идёт большой!  
– Ой! Ой! Ой!  
Ой!

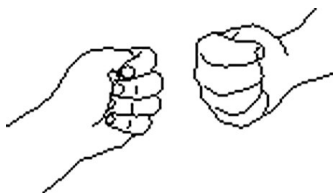


Большой палец кивает на каждое  
ударение строки (4 раза).

Пальцы, начиная с указательного,  
на каждый «Ой!» по одному  
прижимаются к ладони.

### «ОХОТА»

Вышел Вася  
погулять,  
Серых зайцев  
пострелять!



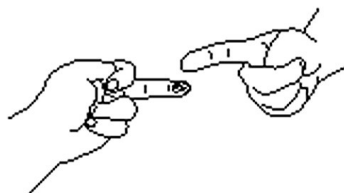
Играют двое. Один рисует  
на пальчиках зайчиков, а второй  
становится охотником. Оба  
играющих сжимают руки в кулаки  
и начинают синхронно трясти  
ими, как в игре «камень-ножницы-  
бумага», приговаривая начало  
стишка. После этого каждый  
выбрасывает из кулака один палец.

Пиф! Паф!  
Ой-ой-ой!  
Побегу-ка я  
домой!



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.

Пиф-паф!  
Я не трус!  
Никого я  
не боюсь!

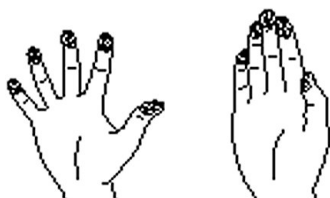


Если пальцы не совпали, то охотник  
выстрелил в другую сторону.  
Пальчик-зайчик «прыгает», то  
сгибаясь, то разгибаясь, и дразнит  
охотника стишком.

Игра повторяется до тех пор, пока не будут напуганы 4 зайчика из 5.  
После этого игроки меняются местами.

## «ЗАЙЧИШКИ-ХВАСТУНИШКИ»

Громко хвастаются  
зайки  
Возле ёлки на лужайке:  
«Не боимся мы в лесу  
Ни медведя, ни лису!»



Выпрямленные пальчики-зайчики в такт повествованию то с напряжением растопыриваются в разные стороны, то прислоняются друг к другу.

А услышали про волка,  
Тут же спрятались  
под ёлку  
И вповалку там лежат,  
Вместе с ёлкой дрожат.



Пальцы с усилием сжимаются в кулак, и кулак мелко дрожит.

Мимо серый волк  
прошёл,  
Зайцев наших  
не нашёл.



Вторая рука-волк, хлопая «пастью» о большой палец другими соединёнными вместе пальцами, проходит мимо.

Говорим мы:  
«Зай-зай-зай!  
Из-под ёлки вылезай!»



Кулак резко раскрывается. Пальчики-зайчики растопыриваются.

## «СЕРЫЙ ВОЛК УВИДЕЛ ЗАЙЦА»

Серый волк увидел зайца  
И сказал: «А ну сдавайся!  
Очень кушать я хочу,  
Вот тебя я проглочу!»  
Зайчик бедный дрожит,  
А второй спасать бежит.



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.

«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.



Серый волк снова щёлкает зубами. Указательный и средний пальцы дрожат. К ним прислоняется безымянный палец.

«Вот вы как! А ну пугайтесь,  
Сразу трое мне сдавайтесь!  
Очень кушать я хочу,  
Всех троих я проглочу!»  
Трое зайцев смерти ждут,  
Но четвёртый тут как тут.



Серый волк снова щёлкает зубами.  
Указательный, средний  
и безымянный дрожат.  
К ним прислоняется  
мизинец.

«Сколько вас!  
А ну пугайтесь,  
Сразу четверо сдавайтесь!  
Очень кушать я хочу,  
Четверых уж проглочу!»  
Но там, где четыре брата,  
Завсегда и братец пятый.



Серый волк снова щёлкает  
зубами.  
Указательный, средний,  
безымянный и мизинец  
дрожат. К ним  
присоединяется большой  
палец.

И заплакал серый волк:  
«Вас тут зайцев целый полк!  
Хоть я очень есть хочу,  
Пятерых не проглочу!»  
Потерял к ним интерес  
И ушёл обратно в лес.



Серый волк снова  
щёлкает зубами.  
Ладонь с волком  
поворачивается и «уходит».

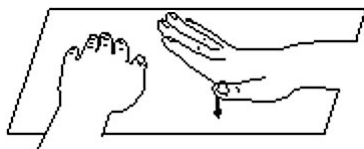
### «ВО ЛЕСУ-ЛЕСОЧКЕ»

Во лесу-лесочке  
Прятались  
за кочкой.



Рука с пальчиками-зайчиками  
кладётся ладонью на стол. Вторая  
ладонь-«кочка» кладётся перед  
ней невысокой горкой тыльной  
стороной вверх.

Коротышка,



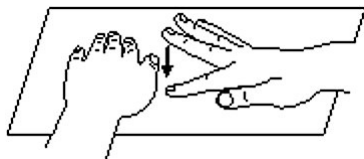
Все пальчики-зайчики, не отры-  
вая ладони от стола, приподни-  
маются вверх насколько  
возможно. Большой палец тут же  
кладётся на стол — прячется.

Торопыжка,



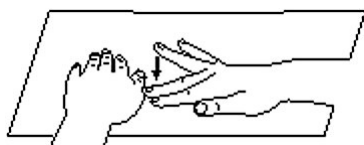
Указательный палец кладётся  
на стол.

Тришка,



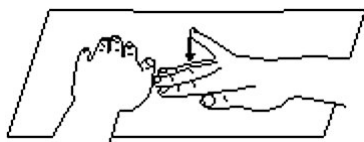
Средний палец кладётся на стол.

Тишка



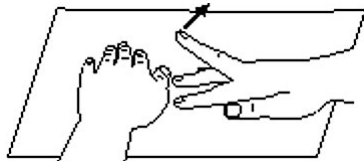
Безымянный палец кладётся на стол.

И Трусишка.



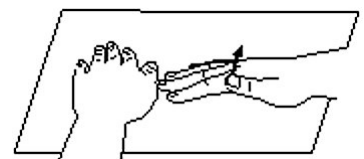
Мизинец кладётся на стол.

Посмотри-ка,  
Тришка,  
Кто идёт там?  
Мишка!  
Нет уж, братцы,  
посидим,  
Посидим да  
поглядим!



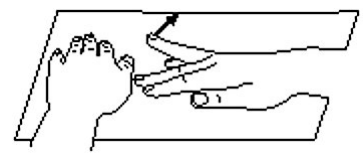
Средний палец приподнимается,  
стараясь стать выше кочки.  
Пальчик возвращается на стол.

Ну-ка, Коротышка,  
Кто бежит?  
Волчишка!  
Нет уж, братцы,  
посидим,  
Посидим да  
поглядим!



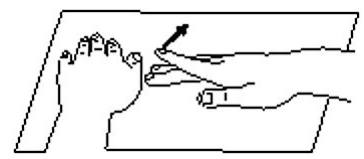
Большой палец приподнимается,  
стараясь стать выше кочки.  
Пальчик возвращается на стол.

Посмотри-ка, Тишка,  
Кто летит?  
Сычишка!  
Нет уж, братцы,  
посидим,  
Посидим да  
поглядим!



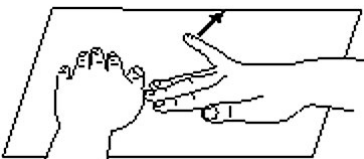
Безымянный палец  
приподнимается, стараясь стать  
выше кочки.  
Пальчик возвращается на стол.

Глянь-ка,  
Торопыжка,  
Кто кричит?  
Мальчишка! Нет уж,  
братцы, посидим,  
Посидим да  
поглядим!



Указательный палец  
приподнимается, стараясь стать  
выше кочки.  
Пальчик возвращается на стол.

Посмотри,  
Трусишка,  
Кто шуршит там?  
Мышка!



Мизинец приподнимается,  
стараясь стать выше кочки.

Ну, уж  
мышки-братцы,  
Стыдно нам бояться!

Вся ладонь вместе с пальцами поднимается над кочкой, не отрывая низ ладони от стола. Чтобы было интереснее, можно менять выделенные строчки местами (подставлять Торопыжку к волчишке, Тишку к мишке и т.д.), развивая у малыша внимательность и реакцию. При этом он должен приподнимать те пальчики-зайчики, к которым по именам обращается ведущий.

**В эту игру можно также играть, выполняя другое упражнение**

Во лесу-лесочке  
Прятались  
в кусточке.



Соедините ладони, спрятав каждого зайчика за соответствующим пальцем второй руки.

Коротышка,



Большой палец выглядывает между большим и указательным пальцами другой руки и прячется обратно.

Торопыжка,



Указательный палец выглядывает между указательным и средним пальцами другой руки и прячется обратно.

Тришка,



Средний палец выглядывает между средним и безымянным пальцами другой руки и прячется обратно.

Тишка



Безымянный палец выглядывает между безымянным пальцем и мизинцем другой руки и прячется обратно.

И Трусишка.



Мизинец выглядывает из-за мизинца другой руки и прячется обратно.

Далее стихотворение продолжается так же, как и в первом варианте.

Теперь пальцы под продолжение стихотворения выглядывают из «куста» в соответствие с именем зайчика — каждый пальчик в своём месте, а в конце — рука с зайчиками «смело» выходит из-за другой руки.

### «ПРИХОДИЛИ ЗАЙЦЫ»

Приходили зайцы,  
Зайцы-побегайцы!



Рука с зайчиками сжата в кулак.

Коротышка,



Распрямляется большой палец.

Торопыжка,



Распрямляется указательный палец.

Тришка,



Распрямляется средний палец.

Тишка



Распрямляется безымянный палец.

---

И Трусишка.



Распрямляется мизинец.

---

Кланялись нам  
зайцы,  
Зайцы-  
побегайцы!



Пальцы кланяются все вместе, касаясь  
подушечками ладони.

---

Коротышка,



Большой палец кланяется.

---

Торопыжка,



Указательный палец кланяется.

---

Тришка,



Средний палец кланяется.

---

Тишка



Безымянный палец кланяется.

---

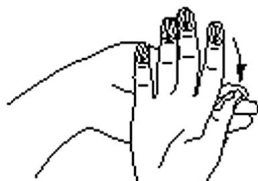
И Трусишка.



Мизинец кланяется.

---

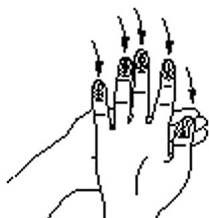
Мы погладим  
зайцев,  
Зайцев-  
побегайцев:



Свободная рука поглаживает тыльную  
сторону ладони с зайцами.

---

Коротышку,  
Торопыжку,  
Тришку,  
Тишку  
И Трусишку.



А затем каждый пальчик по отдельности,  
начиная с большого.

Испечём  
для зайцев  
Круглых  
каравайцев!



Указательный палец другой руки водит  
кругами по ладони с зайцами.

Коротышке,



Указательный палец другой руки касается  
большого пальца.

Торопыжке,



Указательный палец другой руки касается  
указательного пальца.

Тришке,



Указательный палец другой руки касается  
среднего пальца.

Тишке



Указательный палец другой руки касается  
безымянного пальца.



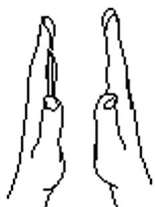
И Трусишке.



Указательный палец другой руки касается мизинца.

---

Их за стол  
посадим  
Да напротив  
сядем



Обе руки ставятся ладонями друг к другу на некотором расстоянии.

---

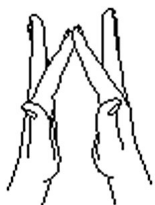
Коротышки,



Большие пальцы касаются друг друга.

---

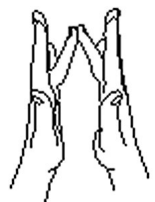
Торопыжки,



Указательные пальцы касаются друг друга.

---

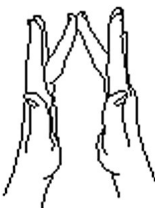
Тришки,



Средние пальцы касаются друг друга.

---

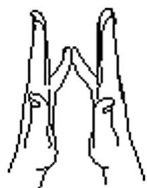
Тишки



Безымянные пальцы касаются друг друга.

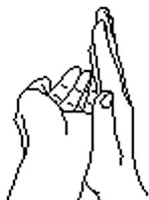
---

И Трусихи.



Мизинцы касаются друг друга.

Зайцев  
привечаем,  
Поим сладким  
чаем:



Свободная рука складывается в горсть и переворачивается ладонью вверх. Рука с зайчиками прислоняется к краю «чашки».

Коротышку,



Большой палец касается середины ладони-чашки и поднимается.

Торопыжку,



Указательный палец касается середины ладони-чашки и поднимается.

Тришку,



Средний палец касается середины ладони-чашки и поднимается.

Тишку



Безымянный палец касается середины ладони-чашки и поднимается.

И Трусиху.



Мизинец касается середины ладони-чашки и поднимается.

А напоим чаем,  
В люльке  
покачаем:  
Ко-ро-ты-ы-ы-  
ы-шку,



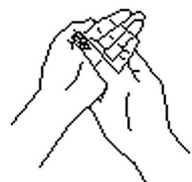
Вторая рука складывается лодочкой.  
На середину ладони кладётся большой палец.  
Остальные пальцы в это время под ладонью.  
Ладонь качается словно люлька.

То-ро-пы-ы-ы-  
ы-жку,



Люлька качает указательный палец.

Три-и-и-и-и-  
и-шку,



Люлька качает средний палец.

Ти-и-и-и-и-  
и-шку



Люлька качает безымянный палец.

И Тру-си-и-и-и-  
и-шку.



Люлька качает мизинец.

Спите, спите,  
зайцы,  
Зайцы-  
побегайцы!



Качать всех пятерых.

Пусть ваш малыш учится с удовольствием! 🐰