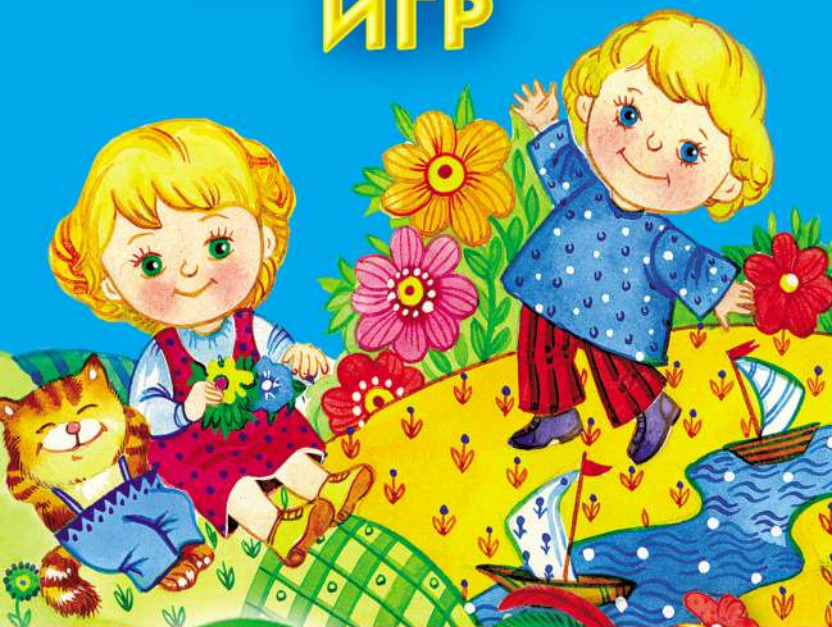




# 100



## ЛУЧШИХ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР



Вышли пальчики гулять,  
А вторые — догонять,  
Третьи пальчики — бегом,  
А четвертые — пешком!



# 100

ЛУЧШИХ  
ПАЛЬЧИКОВЫХ  
ИГР



АСТ  
Москва



## МЫ ПРОСНУЛИСЬ!

После пробуждения сядьте с ребенком на ковер напротив друг друга. Читайте стихи и выполняйте соответствующие движения.

Ручки-ручки — потягушки

(разведите руки в стороны),

И ладошки — похлопушки

(похлопайте в ладоши),

Ножки-ножки — топотушки,

Побегушки, попрыгушки! (Легко похлопайте себя по коленям.)

С добрым утром, ручки,

Ладошки и ножки!

Щечки-цветочки (ладонями попеременно слегка касайтесь щек),

Чмок! (Обнимите и поцелуйте малыша.)

Мы проснулись!

(Покачайте головой.)

Сладко-сладко потянулись,

Маме с папой улыбнулись!

(Широко улыбнитесь.)

## ЛАДУШКИ

Ладушки, ладушки! (Хлопайте в ладоши: ладони держите горизонтально, меняя их положение: сначала сверху одна, потом другая.)

Пекла бабка оладушки,

Маслом поливала (левую ладонь держите горизонтально и стучите по ней собранными щепотью пальцами правой руки),

Детушкам давала (обе руки вытяните перед собой).

Даше — два (покажите средний и указательный пальцы на правой руке),

Паше — два (покажите средний и указательный пальцы на левой руке),

Ване — два (покажите средний и указательный пальцы на правой руке),

Тане — два (средний и указательный пальцы на левой руке),

Всем дала! (Разведите руки в стороны и слегка поклонитесь.)







## ВЫШЛИ ПАЛЬЧИКИ ГУЛЯТЬ

Вышли пальчики гулять (руки сожмите в кулаки, большие пальцы вытянуты и синхронно передвигаются по столу),

А вторые — догонять (теперь указательные пальцы начинают «скакать»).

Третьи пальчики — бегом (средние пальцы «скачут» еще быстрее),

А четвертые — пешком (по столу не спеша передвигаются безымянные пальцы).

Пятый пальчик поскакал (кулаки раскрываются полностью; сначала «скачут» мизинцы, а затем расслабленные ладони падают на стол)

И в конце пути устал (уроните кисти рук на стол).



## СОРОКА-БЕЛОБОКА

Сорока-белобока (указательным пальцем правой руки совершайте круговые движения по ладони левой руки — «варите кашу»)

Кашку варила,

На порог скакала,

Гостей созывала (обеими руками позовите к себе гостей).

Гости не бывали (разведите руки в стороны, изображая сожаление),

Кашки не едали.

Всю кашку деткам отдала:

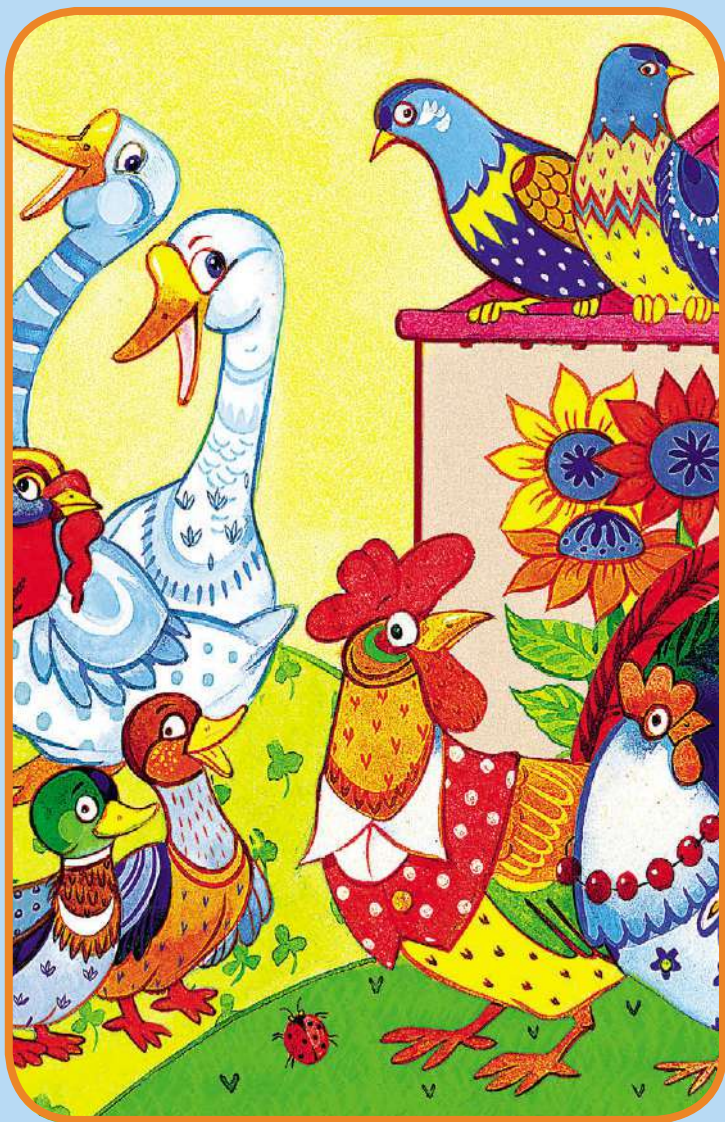
Этому — на ложке (сложите правую ладонь ковшиком и протяните руку вперед),

Этому — на поварешке (сложите обе ладони ковшиком),

Этому — на ухвате (держите ладони вертикально, прижимая одну к другой в области запястья),

Этому — на лопате (прижмите ладони друг к другу и протяните их вперед).





## НАШИ УТОЧКИ С УТРА

Наши уточки с утра (сложите пальцы обеих рук щепотью, большой палец находится напротив всех остальных — получится раскрытый «клюв»):

«Кря-кря, кря-кря!»

Наши гуси у пруда (открывайте и закрывайте «клюв»):

«Га-га, га-га!»

Наши гуленьки вверху (поднимите руки вверх и помашите кистями рук):

«Гу-гу, гу-гу!»

Наши курочки в окно (стучите указательными пальцами по столу, как курочка клювом):

«Ко-ко, ко-ко!»

А как Петя-петушок (спину выпрямите, голову поднимите, руки разведите в стороны)

Рано-рано поутру

Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!»

## УЛИТКА

Вот улиточка ползет! (Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками. Указательный и мизинец вытянуты вперед — рожки улитки.)

Потихонечку вперед.

На цветочек заползет (другая рука — «цветочек». Положите руку на стол, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладонка — чашечка цветка. «Улитка» заползает на «цветочек»),

Лепесточки погрызет («улитка» поочередно обхватывает «лепесточки» — пальцы второй руки).

Рожки медленно втянула (указательный палец и мизинец опустите — улитка втягивает рожки),

В домик спряталась, уснула (соедините кончики пальцев другой руки — цветочек закрывается).







## ЯГОДКИ

Левой рукой изобразите ветку с ягодами. Для этого расслабьте кисть, пальцы опустите вниз.

С ветки ягодки снимаю  
(пальцами другой руки погладьте каждый палец от основания до самого кончика, как будто снимаете с него ягодку)

И в лукошко собираю (обе ладони сложите перед собой чашечкой).

Будет полное лукошко (одну ладонь, сложенную лодочкой, накройте другой ладонью).

Я попробую немножко,

Я поем еще чуть-чуть (из «лукошка» — одной ладошки, вынимайте воображаемые ягодки и по очереди отправляйте их в рот),

Легким будет к дому путь!

(Средний и указательный пальцы — «ножки», пусть они «убегают» как можно дальше.)

## КОШЕЧКА

Средний и безымянный пальцы соедините с большим — это мордочка кошки. Указательный палец и мизинец приподнимите — так торчат кошачьи ушки.

Точит кошка коготки,  
Очень острые они! (Покажите,  
как кошка выпускает коготки, —  
нужно поджать кончики пальцев  
и зашипеть: «Ф-ф-ф...»)

А кошачьи лапочки  
Мягкие, как тапочки! (Покажите,  
как кошка прячет коготки, —  
плавно вытягивайте пальцы и  
скажите: «Мяу!»)

Спрячет коготки в подушки  
И почешет лапкой ушко  
(широко расставляйте пальцы  
и сжимайте их в кулаки),

Молочко попьет из миски  
(обе ладони сложите перед собой —  
поднесите «миску» ко рту)

Наша ласковая киска.









## ЦЫПЛЯТА

Вышла курочка гулять,  
Свежих зерен поклевать!

(Указательный палец касается  
большого — это «клюв».

Остальные пальцы слегка округ-  
лены и веером подняты вверх —  
это «гребешок».)

А за ней ребятки —  
Желтые цыплятки.

(Указательный, средний, безымян-  
ный пальцы и мизинец — это  
цыплята, по очереди соединяйте  
их с большим пальцем.)

— Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Не ходите далеко! (Погрозите  
пальцем.)

Лапками гребите,  
Червячков ищите! (Открывайте  
и закрывайте «клюв».)

— Съели толстого жука,  
Дождевого червяка.

Выпили водицы полное корытце!  
(Поднимайте и опускайте голову.)

## ЧЕМ ГОСТЕЙ НАМ УГОСТИТЬ?

С чем же чай мы будем пить?  
Чем гостей нам угостить?

У нас есть:

Сушки (соедините большой и указательный пальцы колечком одновременно на обеих руках),

Сушки (соедините большой и средний пальцы колечком одновременно на обеих руках),

Сушки (соедините большой и безымянный пальцы колечком одновременно на обеих руках),

Сушки (соедините большой палец и мизинец колечком одновременно на обеих руках),

Пирожки (сложите ладони, слегка округлив их),

Ватрушки (протяните вперед обе ладони).

Что ты выбираешь?

Чем гостя угощаешь?



## ЖУК

— Жук, жук, покажись,  
Где ты прячешься, скажи!  
(Пальцы сожмите в кулак.  
Указательный палец и мизинец  
выпрямите, разведите в стороны  
и пошевелите ими — это усы  
жука.)

Жук, жук, пожужжи,  
Надо мною покружись! (Согните  
руки в локтях и машите только  
кистями рук.)

— Жу-жу-жу, жу-жу-жу!  
Не жужжу, когда сижу,  
Не жужжу, когда хожу,  
Не жужжу, когда тружусь,  
А жужжу, когда кружусь.  
(Попросите ребенка изобразить  
жука — как он летает, как  
шевелит усами.)







## ДОЖДИК

Паучок ходил по ветке,  
А за ним ходили детки (руки  
скрещены; пальцы каждой руки  
«бегут» по предплечью, а затем  
по плечу другой руки).

Дождик с неба вдруг полил  
(кисти свободно опущены, выпол-  
няем стряхивающие движения),

Паучков на землю смыл  
(хлопок ладонями по столу или  
коленям).

Солнце стало пригревать  
(ладони боковыми сторонами  
прижаты друг к другу, пальцы  
растопырены, качаем руками —  
солнышко светит),

Паучок ползет опять,  
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке  
(действия аналогичны первоначальным: «паучки» доползают до  
головы).

## СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ

Средний и безымянный пальцы соедините с большим — это «мордочка» белки. Указательный палец и мизинец поднимите вверх — это ушки. Быстро соединяя и разъединяя пальцы, покажите, как белочка грызет орешки.

### Сидит белка на тележке

(спину выпрямите, голову поднимите, руки прижмите к груди, как лапочки),

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке (правой рукой загибайтесь по очереди пальцы на левой руке),

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Кому в зобок (дотроньтесь до шеи),

Кому в платок (протяните вперед обе ладони),

Кому в лапочку (протяните вперед сложенную чашечкой ладонь).









## ПИРОЖКИ

Пекла кошка пирожки (сожмите  
руки в кулаки и по очереди  
совершайте ими движения сверху  
вниз, как будто месите тесто)

Из гороховой муки («перекладывайте  
тесто» из руки в руку).

Лист из печки вынула,

На пол опрокинула (уроните  
руки на колени).

Покатился Колобок

Прямо мышке под порог.

(покажите, как катится Колобок:  
сцепите руки в «замок» и  
крутите вокруг своей оси),

Мышка Прасковья (большой, средний и безымянный пальцы вытяните  
вперед и соедините — получится  
остренькая мордочка мышки)

Пищит из подполья:

— Катись, Колобок,

На мышиный зубок!

(Пощелкайте зубами.)

## ГРИБОК

На кулак левой руки (ножку гриба) положите ладонь правой руки, округлите ее немного — это шляпка гриба).

По тропинке ежик шел (ладони соедините, округлите, пальцы переплетите в «замок»).

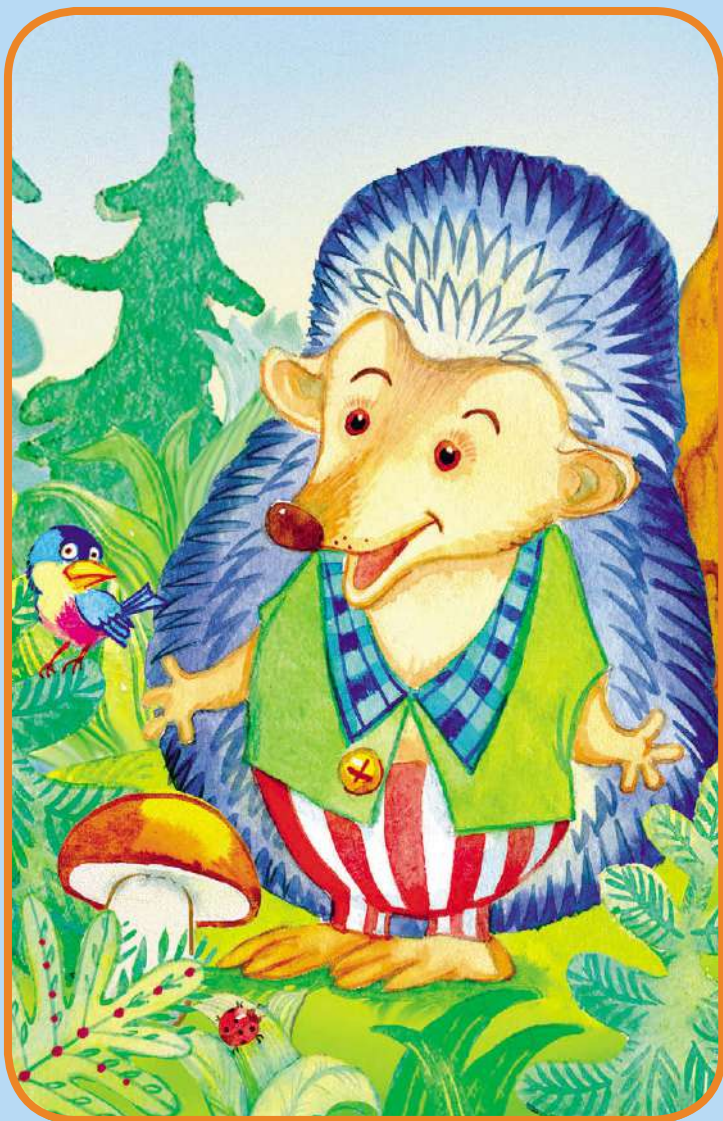
Под кустом грибок нашел (поставьте ладони под углом друг к другу, переплетенные пальцы распрямите — еж выставил свои иголки).

Обошел вокруг грибка:

«Вот находка неплоха!»

(Разведите руки в стороны, покажите, какой большой грибок.)

Он принес грибок домой,  
Вышел славный  
Суп грибной!







## ХОМЯЧОК

Хома, хома, хомячок (руки  
положите на щеки, покачайте  
головой из стороны в сторону),

Полосатенький бочок  
(похлопайте ладонями по бокам).

Хома раненько встает (разведи-  
те руки в стороны, потягиваясь),

Щечки моет (потрите ладонями  
щеки),

Лапки трет (выполняйте моющие  
движения руками).

Хома, хома, хомячок,

Разожми мой кулачок!

(Протяните малышу свой слегка  
сжатый кулак со спрятанной в  
нем конфеткой.)

Ну-ка, ну-ка разожми,

Что найдешь — себе возьми!

(Ребенок разгибает ваши пальцы,  
добираясь до сюрприза.)

## УТОЧКА

Бежит утка вразвалку,

Громко крякает считалку:

— Один, два — утята! (Указательные пальцы соедините с большими и произнесите: «Кря-кря!»)

Три, четыре — цыплята!

(Средние пальцы соедините с большими и произнесите: «Пи-пи!»)

Пять, шесть — гусята! (Безымянные пальцы соедините с большими и произнесите: «Га-га!»)

Семь, восемь — индюшата!

(Мизинцы соедините с большими пальцами и произнесите: «Балдыбалды!»)

Девять, десять — серый ежик!

(Ладони соедините, округлите, пальцы переплетите в «замок».)

Пусть найдет нас,

Если сможет! (Поставьте ладони под углом друг к другу, переплетенные пальцы распрямите — еж выставил свои иголки.)





## ПОЕХАЛИ-ПОЕХАЛИ!

Поехали-поехали  
За шишками-орехами!

(Хлопайте в ладоши.)

Скачем по кочкам,  
Пенечкам и кусточкам!

(Поочередно стучите указательными пальцами по столу, как будто лошадка цокает копытцами.)

По-е-ха-ли по-ти-хо-неч-ку  
(ладонями попеременно слегка касайтесь коленей).

По-е-ха-ли по-ти-хо-неч-ку...

И быстренько, и быстренько!  
(Хлопайте ладонями по коленям в нарастающем темпе.)

И быстренько, и быстренько,  
И быстренько, и быстренько...  
И при-е-ха-ли!

(Слегка наклоните голову  
и опустите руки на колени.)



## МЫШКА

Большой, средний и безымянный пальцы вытяните вперед и соедините — получится остренькая мордочка мышки. Указательный палец и мизинец согните — это ушки.

Мышь полезла в первый раз  
Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом!»

(Один хлопок над головой),

Мышь скатилась кувырком!

(Руки «скатываются» на пол.)

Мышь решила второй раз  
Посмотреть, который час.

Вдруг часы звонят: «Бом, бом!»

(Два хлопка над головой),

Мышь скатилась кувырком!

(Руки «скатываются» на пол.)

Мышь полезла в третий раз  
Посмотреть, который час.

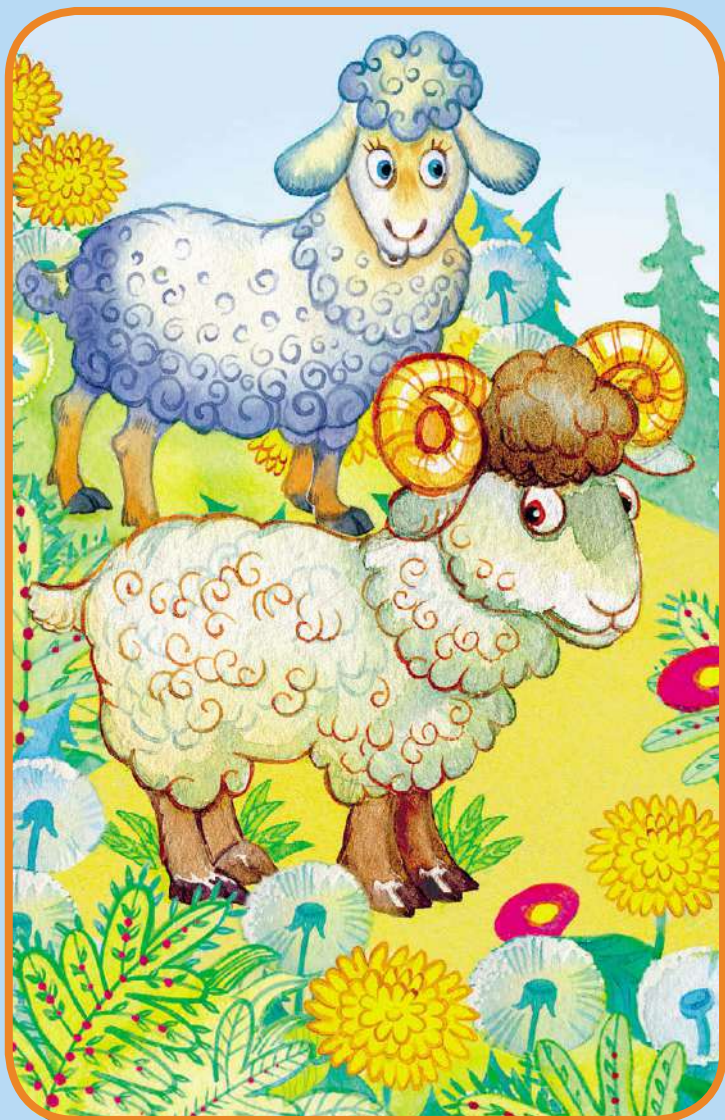
Услыхала: «Бом, бом, бом!»

(Три хлопка над головой),

И скатилась кувырком!

(Руки «скатываются» на пол.)





## БАРАШЕК

На базаре спозаранок  
Накупил баран баранок.

(На каждый слог обе ладони  
одновременно то сжимайте  
в кулаки, то разжимайте.)

Для барашков, для овечек —  
Десять маковых колечек

(разожмите кулаки и покажите  
десять пальцев).

Девять сушек (перечисляя, по  
очереди правой рукой загибайте  
по одному пальцу на левой руке),

Восемь плюшек,

Семь лепешек,

Шесть ватрушек,

Пять коржей (перечисляя, по  
очереди левой рукой загибайте по  
одному пальцу на правой руке),

Четыре пышки,

Три пирожных,

Две коврижки!

И один калач купил,

Про себя не позабыл!

## КОТЯТКИ

Все котятки

Мыли лапки

(потрите ладони друг о друга),

Вот так! Вот так!

Мыли ушки

(потрите ладонями уши),

Мыли брюшки

(погладьте себя по животу),

Вот так! Вот так!

А потом они устали

(приложите ладони к лицу  
и потрите кулачками глаза),

Вот так! Вот так!

Сладко-сладко засыпали:

Вот так! Вот так!

(Сложите ладони вместе,  
наклоните голову, руки положите  
под щеку и закройте глаза.)







## СЕРЕНЬКИЙ ВОЛЧОК

А баю-баю-баю (сложите ладони вместе, положите руки под щеку),  
Лежит Ваня на краю (перенесите ладони под другую щеку).

Прибежал волчок (пальцами одной руки покажите, как бежит волчок),

Схватил Ваню за бочок  
(попробуйте пощекотать малыша),  
Утащил его в лесок,  
Под малиновый кусток  
(обнимите ребенка).

А малинка упадет —  
Прямо Ванечке в роток (положите на ладонь воображаемые ягодки и отправьте их в рот.)

Баю-бай, баю-бай (сложите ладони вместе, положите руки под щеку),

Ваня, глазки закрывай (перенесите ладони под другую щеку и закройте глаза).

## ЗАИНЬКА

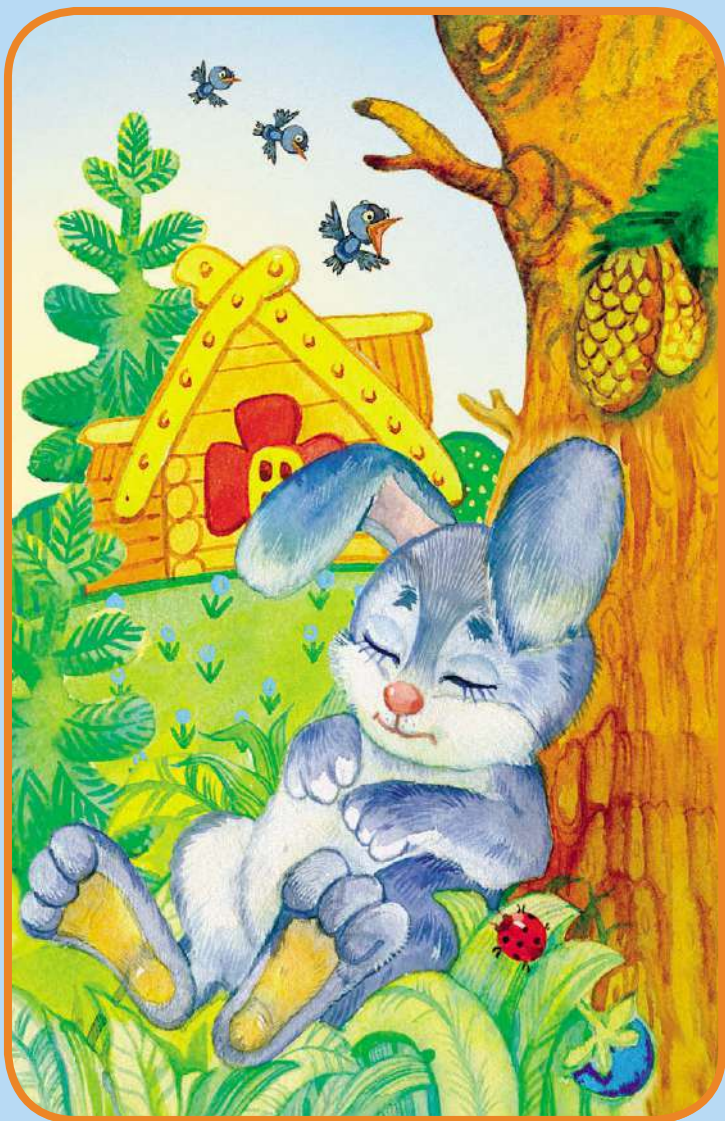
Баю-баю, за рекой  
Скрылось солнце на покой  
(поднимите обе руки ладонями  
к себе, широко расставив  
пальцы, затем опустите руки —  
солнце закатилось).

У Алешиных ворот  
Зайки водят хоровод (возьмите  
малыша за ручки, изображая  
хоровод).

Заиньки, зайньки,  
Не пора ли баиньки? (Сложите  
ладони вместе, положите руки  
под щеку.)

Вам — под осинку,  
Алеше — на перинку (протяните  
вперед обе ладони, как бы  
взбивая перину).

Баю-баю, Лешенька,  
Засыпай скорешенько!  
(Перенесите ладони под другую  
щеку и закройте глаза.)





УДК 372.3/.4  
ББК 74.102  
С81

С81 **100 лучших** пальчиковых игр / Сост. Валентина Геннадьевна Дмитриева. — Москва: АСТ, 2014. — 48 с.: ил. — (Книжка в кармашек).  
ISBN 978-5-17-085191-1

Пальчиковые игры — это универсальная методика развития мелкой моторики, речи, памяти и способности ребенка к обучению. Читая нашу книгу вместе с малышом и разучивая веселые стихи с использованием пальчиковой гимнастики, родители помогут ему вырасти любознательным и общительным.

**УДК 372.3/.4**  
**ББК 74.102**

*Популярное издание*

## **100 ЛУЧШИХ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР**

**Составитель В. Г. Дмитриева**

**0+**

Ответственный редактор Е. Гайдель  
Технический редактор Т. Лаврова  
Художественное оформление Т. Любиченко  
Компьютерная верстка Е. Антоновой

Подписано в печать 20.05.2014. Формат 70×90<sup>1/32</sup>.

Усл. печ. л. 1,76. Печать офсетная.

Тираж . Заказ

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Сова».

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

© В. Г. Дмитриева, составление, 2014  
© С. В. Емельянова, 2014  
© ООО «Издательство АСТ», 2014



# 100

ЛУЧШИХ  
ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР



ISBN 978-5-17-085191-1



9 785170 851911

[www.ast.ru](http://www.ast.ru)