

# Пальчиковые игры на снижение психоэмоционального напряжения для детей 2-3 лет.



## “Прилетели птички”

Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, ребенок повторяет движения за взрослым.

**Прилетели птички-  
Воробьи, синички.**

*Пальцы на правой и левой руке складываем “щепоточкой” -  
клювики.*

**Зерна ели.**

*Постукиваем “клювиками” по любой поверхности: стол,  
пол, каленочка малыша, имитируя движения “птички  
клюют зерна”.*

**Песни пели.**

*Несколько раз размыкаем/смыкаем пальцы-”клювики”,  
имитируя движения “птички поют песни”.*

**Крыльями махали.**

*Легко покачиваем кистями рук.*

**Весело сакакали.**

*Быстро касаемся кончиками пальцев любой поверхности:  
стол, пол, каленочка малыша.*

## “Мишка по лесу идет”

Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, ребенок повторяет движения за взрослым.

**Мишка по лесу идет:**

**Топ, топ, топ.**

*Быстро “шагаем” пальцами по любой поверхности (стол,  
пол, колени), показывая как идет мишка.*

**Вдаль дрожка едет:**

**Оп, оп, оп.**

*“Рисуем дорожку” - проводим линию пальчиком на любой  
поверхности: стол, пол, колени.*

**За опушку, за лужок,**

**За дальний бережок.**

*Три раза поглаживаю в воздухе пространство перед собой  
плавными движениями.*

## “Дятел по лесу летал”

Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, ребенок повторяет движения за взрослым.

**Дятел по лесу летал,**

*Машем кистями, как крыльями.*

**Червяков, жуков искал.**

*Складываем пальцы обеих рук в щепоть и выполняем  
собирающие движения на любой поверхности.*

**Если слышно: тук, тук, тук -**

*Собираем кисти рук в кулачки. Стучим кулачками по любой  
поверхности: стол, пол и т.д.*

**Значит, спрятался там жук!**

*“Шлепаем” ладонями по любой поверхности.*

## **“Кто здесь живет?”**

Малыш сидит на коленях взрослого спиной к нему.  
Взрослый рассказывает стихотворение и проводит игру.

**В гости к зайнице пойдём,**  
*“Шагаем” своими пальчиками по коленочке малыша.*

**Домик зайничкин найдём.**  
*Сжимаем кисть малыша в кулачок.*

**Домик первый у нас здесь,**  
**Кто-то дома у нас есть?**

*Поднимаем вверх большой пальчик малыша.*

**Да, лисичка здесь живёт,**  
**Тебя в гости она ждёт.**

*Круговыми движениями растираем большой пальчик  
малыша.*

**Здравствуй лисичка!**

*Поглаживаем большой пальчик малыша.*

**Дальше мы опять пойдём,**  
**В домик следующий войдём.**

*Поднимаем вверх указательный пальчик малыша.*

**Кто здесь у нас живёт?**

**Мишка в гости нас зовет.**

*Круговыми движениями растираем указательный пальчик  
малыша.*

**Здравствуй, мишка!**

*Поглаживаем указательный пальчик малыша.*

**Дальше мы опять пойдём,**  
**В третий домик мы войдём.**

*Поднимаем вверх средний пальчик малыша.*

**Кто здесь у нас живёт?**

**Полосатый добрый кот.**

*Круговыми движениями растираем средний пальчик  
малыша.*

**Здравствуй, кот!**

*Поглаживаем средний пальчик малыша.*

**Дальше мы опять пойдём -**  
**Вот уже четвертый дом.**

*Поднимаем вверх безымянный пальчик малыша.*

**Кто здесь у насас живёт?**  
**Толстый дядя - бегемот.**

*Круговыми движениями растираем безымянный пальчик  
малыша.*

**Здравствуй, бегемот!**

*Поглаживаем безымянный пальчик малыша.*

**Смотрим, пятый стоит дом,**  
**Кто живёт, узнаем в нём?**

*Поднимаем вверх мизинчик малыша.*

**В нём живёт зайчишка,**  
**Зайчишка-шалунишка.**

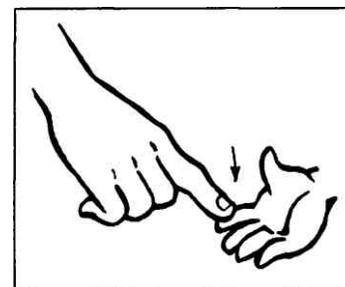
*Круговыми движениями растираем мизинчик малыша.*

**Хочет зайка поиграть,**

*Поглаживаем мизинчик малыша.*

**По коленке поскакать.**

*Слегка “шлепаем” ладошкой по коленочке малыша.*



## **“Солнечный привет!”**

Малыш сидит на коленях взрослого спиной к нему.  
Взрослый рассказывает стихотворение и проводит игру.

**Просыпаясь по утрам,  
Солнце светит с неба нам.**

*Поочередно поглаживаем кисти малыша.*

### **ПРАВАЯ РУКА**

**Зайке,**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем мизинец правой руки.*

**Мишке**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем безымянный пальчик.*

**И лисичке.**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем средний пальчик.*

**Воробьям,**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем указательный пальчик.*

**Коту.**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем большой пальчик.*

### **ЛЕВАЯ РУКА**

**Синичке,**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем мизинец левой руки.*

**Папе,**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем безымянный пальчик.*

**Маме,**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем средний пальчик.*

**Мне,**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем указательный пальчик.*

**Друзьям,**

*Легкими пощипывающими движениями массируем, затем поглаживаем большой пальчик.*

**Шлет привет  
Свой теплый нам.**

*Поглаживаем и целуем ладошки малыша.*

## **“Веселая пляска”**

Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, ребенок повторяет движения за взрослым.

**Пляшет ежик на пеньке,**

*Несколько раз сгибаем / разгибаем большой пальчик.*

**Пляшет белка на сучке.**

*Несколько раз сгибаем / разгибаем указательный пальчик.*

**Пляшет котик на крылечке,**

*Несколько раз сгибаем / разгибаем средний пальчик.*

**Пляшет мышка возле печки.**

*Несколько раз сгибаем / разгибаем безымянный пальчик.*

**Пляшет заяка на опушке,**

*Несколько раз сгибаем / разгибаем мизинец.*

**Так танцуют все зверушки.**

*Несколько раз сгибаем пальчики в кулачок, затем кулачок раскрываем.*

Включите малышу музыку, предложите малышу показать, как он умеет танцевать.

### **“Орешек”**

**Вам потребуется:** небольшой непрозрачный мешочек, в котором лежат орехи (5-6 штук), небольшие игрушки (например, из киндер-сюрпризов, 10-15 штук)

Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, ребенок повторяет движения за взрослым.

**Скок-поскок, скок-поскок,**

**Скачет рыженький комок.**

**Это белка-озорница**

**Среди ёлок веселится.**

*Слегка ударяем по любой поверхности кончиками пальцев обеих рук.*

**Ищет шишки и орешки,**

**Запасает сыроежки.**

**Чтоб зимой не голодать,**

**Сладко есть и сладко спать.**

*Собираем пальчики в щепоть, двигаем ими по любой поверхности.*

**Давай-ка ей поможем,**

**Найдем орешек тоже.**

*Предлагаем малышу на ощупь найти в мешочке орешек одной, затем другой рукой, двумя руками одновременно.*

### **“Рыбаки”**

**Вам потребуется:** небольшая ёмкость с водой (или в ванной во время купания).

Взрослый рассказывает стихотворение и имитирует движения (произвольно покачивает расслабленные кистями рук, переворачивает кисти рук вверх-вниз, легко шлёпает по воде ладонями и т.д.), затем предлагает малышу самостоятельно показать, как “веселятся и плавают рыбки”.

**Рыбки плавают, резвятся,**

**И чешуйки их искрятся.**

**Веселятся день-деньской -**

**Хорошо им под водой.**

### **“Белкин дом”**

Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями, ребенок повторяет движения за взрослым.

**Белка, белка - скок-поскок**

**Через мостик и лесок.**

*Указательный и средний пальчики выпрямляем и отталкиваемся ими от любой поверхности.*

**Белка в домик заскочила,**

*Пальчики собираем в кулачок, большой пальчик прячем внутрь.*

**На замочек дверь закрыла.**

*Несколько раз поглаживаем ладонью кулачок другой руки.*

