

# Пальчиковая гимнастика для детей 2–3 лет



В этом возрасте малыши с удовольствием повторяют и легко запоминают энергичные движения и пробуют выполнять их обеими руками. К трём годам можно предложить ребёнку пальчиковый театр, часто используемый в ДОУ — набор пальчиковых куколок, при помощи которых ребёнок сможет разыграть целый спектакль по мотивам любимых сказок.

## Капуста

Мы капусту рубим, рубим;

*(Стучим рёбрами ладоней по столу)*

Мы капусту солим, солим;

*(Складываем подушечки пальцев вместе и потираем их друг о друга, будто посыпая капусту солью)*

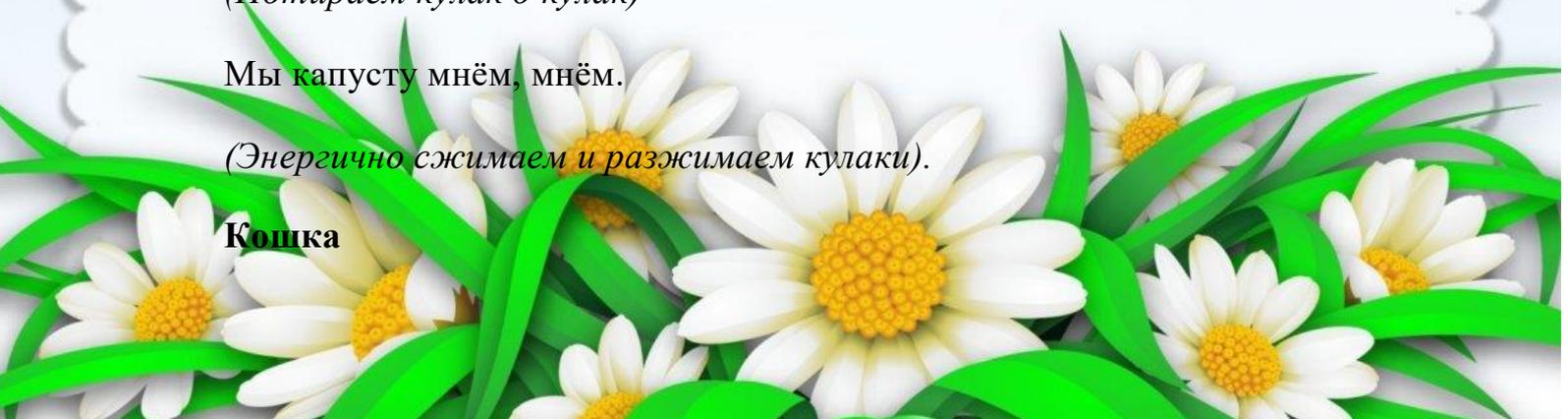
Мы капусту трём, трём;

*(Потираем кулак о кулак)*

Мы капусту мнём, мнём.

*(Энергично сжимаем и разжимаем кулаки).*

## Кошка



Вот кулак, а вот ладошка.

*(Сжимаем один кулачок, затем разжимаем и поворачиваем ладонью  
кверху)*

На ладошку села кошка.

*(Пальцы второй руки складываем вместе и ставим сверху на раскрытую  
ладонь)*

Потихонечку пойдёт —

*(Перебираем пальцами вверх по руке)*

Может, мышка там живёт?

*(Щекочем малыша).*

**Ёлочка**

Перед нами ёлочка:

*(Скрещиваем пальцы рук, указательные пальцы подняты вверх)*

Шишечки, иголочки,

*(Сжимаем руки в кулачки, затем выпрямляем указательные пальцы)*

Шарики, фонарики,

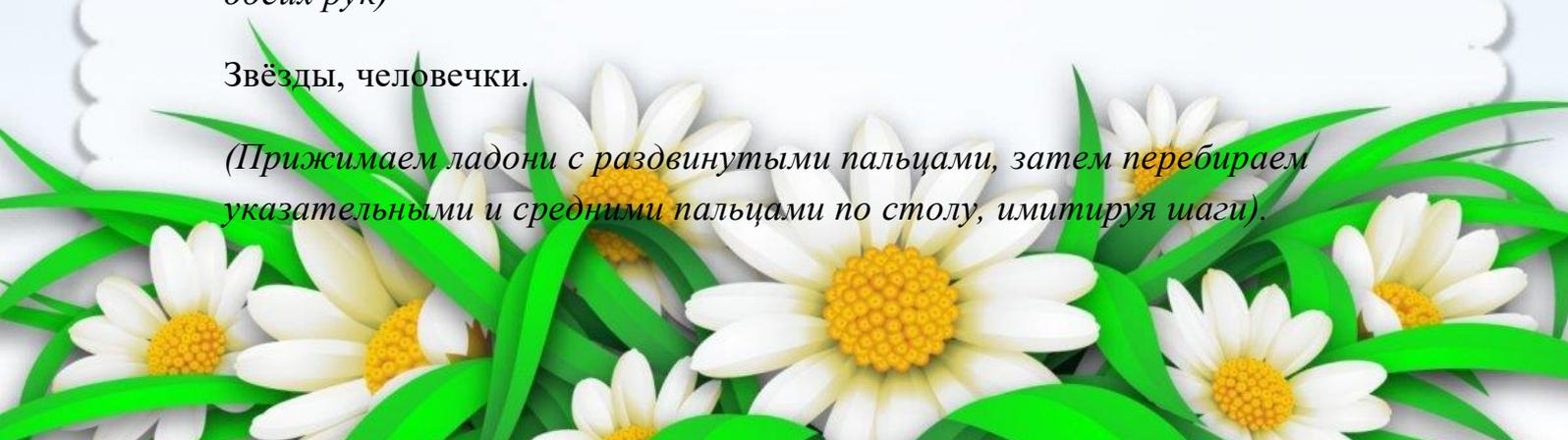
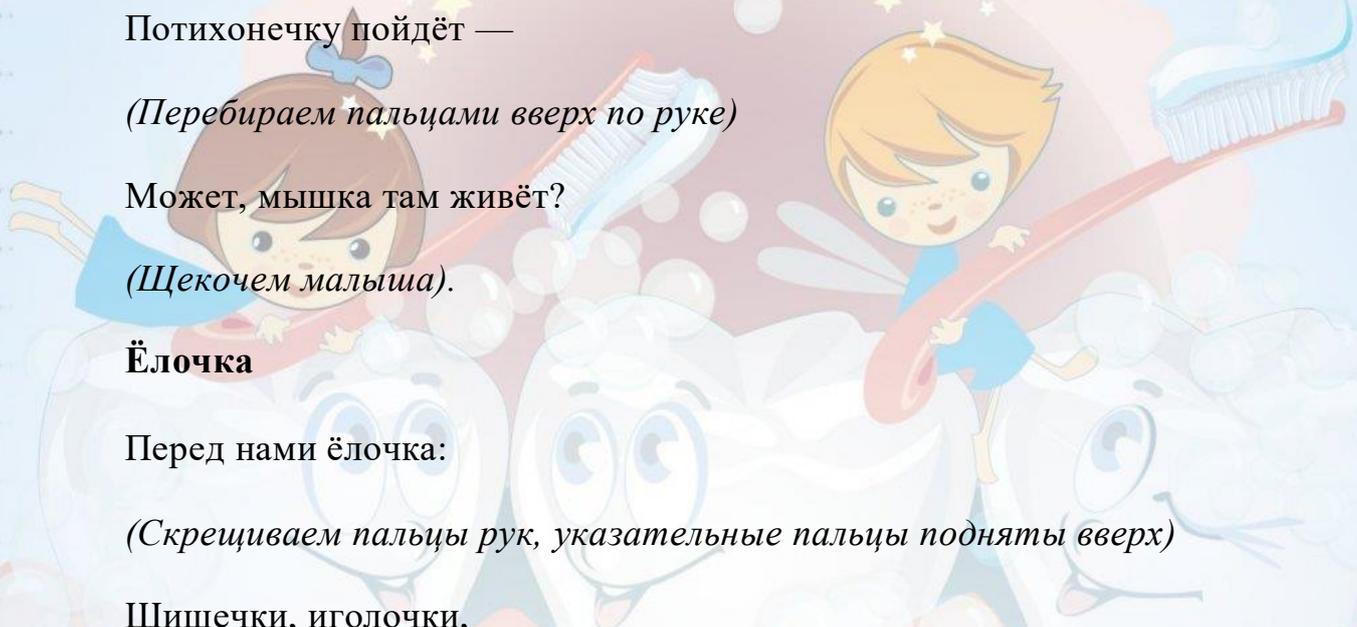
*(Указательный и большой пальцы смыкаем в кольцо, затем «крутим  
фонарики»)*

Зайчики и свечки,

*(Ушки зайчиков показываем вытянутыми указательными и средними  
пальцами обеих рук, свечки — прижатые друг к другу ладони и пальцы  
обеих рук)*

Звёзды, человечки.

*(Прижимаем ладони с раздвинутыми пальцами, затем перебираем  
указательными и средними пальцами по столу, имитируя шаги).*



## Мальчик-с-пальчик

Мальчик-с-пальчик, где ты был?

*(Руки сжаты в кулачок, разгибаем большой палец)*

С этим братцем в лес ходил,

*(Разгибаем указательный палец и соединяем подушечки большого и указательного пальцев вместе)*

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

*(Поочерёдно разгибаем средний палец, безымянный и мизинец и соединяем их с большим пальцем).*

## Паровоз

Ехал, ехал паровоз,

*(Пальцы обеих рук сложены в замок, большими пальцами совершаем круговые движения)*

Прицепил вагон, повёз.

*(Соединяем указательные пальцы обеих рук, при этом большие пальцы продолжают двигаться)*

Ехал, ехал паровоз,

Прицепил вагон, повёз.

*(Последовательно соединяем средние, безымянные пальцы, затем мизинцы обеих рук).*

