

# Зарядка для пальчиков для детей 3-7 лет

Подготовил: воспитатель МКДОУ  
«Шварцевский д/с» Пузикова М.А.



## 1-2 ОБЕЗЬЯНКИ

Обезьянки вышли погулять,

Выполняют движение  
"фонарики"

Обезьянки стали танцевать,

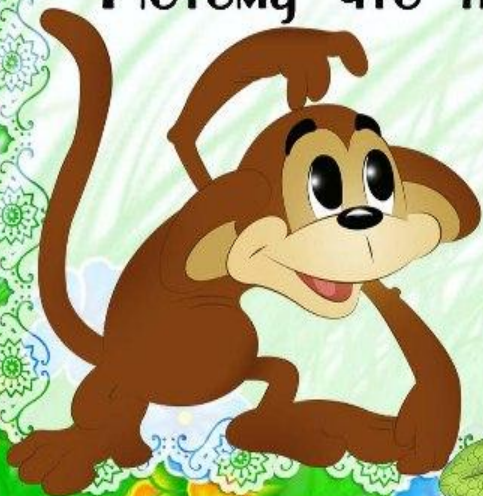
Сжимают и  
разжимают кулачки

Но одна из них ушла домой  
поспать,

Ладони прижимают друг к другу,  
к другу, кладут под щечку ("спят")

Потому что надоело танцевать.

Выполняют стряхивающие  
движения кистями рук ("как  
будто стряхиваем водичку")







## 3-4 МАЛЬЧИК - ПАЛЬЧИК

Дети по очереди поглаживают пальцы сперва на одной, а потом - на другой руке. Детишкам 2-2,6 лет гладить пальчики может взрослый

Мальчик - пальчик, где ты был?

Я на речке братьев мыл.

С этим братцем в лес ходил,

С этим братом щи варил,  
Средний

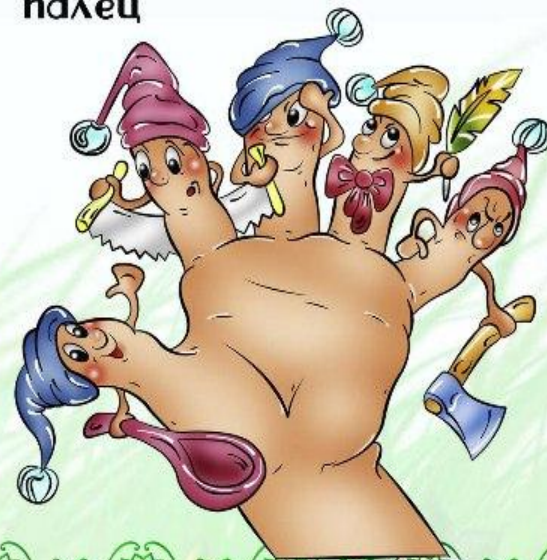
С этим братцем кашу ел,  
Безымянный

С этим братцем песни пел.  
Мизинчик

Поглаживают большой палец

"Моют ручки"

Поглаживают указательный палец







# 5-6 ЛАДУШКИ



Ладушки, ладушки,  
 Где были? - У бабушки!  
 Что ели? - Кашку.  
 Что пили? - Бражку.  
 Что на закуску?  
 Хлеб да капустку.



Шу! Полетели!

На головку сели. (говорком)

Дети выполняют хлопки в ладоши  
 (малышам могут помочь взрослые,  
 придерживая их ручки своими).



Перебирают в  
 воздухе пальцами  
 Ладони к  
 ладут на голову.







## 7-8 ГДЕ ЖЕ РУЧКИ

Где же, где же наши ручки,  
наши ручки, наши ручки? (2 раза)

Вот ручки, наши ручки,  
пляшут, пляшут наши ручки,  
Пляшут, пляшут наши ручки.

Поплясали, стоп!

Где же, где же наши ножки,

наши ножки, наши ножки? (2 раза)

Вот ножки, наши ножки,

пляшут, пляшут наши ножки!

Пляшут, пляшут наши ножки,  
поплясали, стоп!

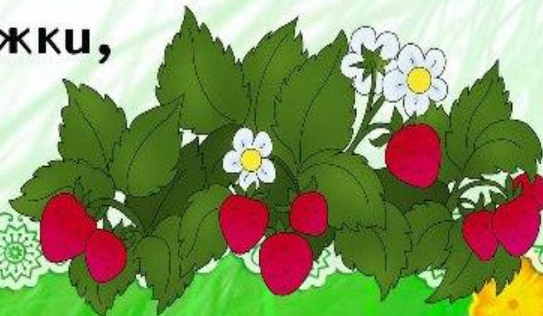
Прячут руки за спиной

Выполняют движение  
"фонарики"

Сжимают и разжимают  
кулачки.

Приседая, закрывают ножки  
руками

Выставляют  
ножки на каблучок







## 9-10 ТУК, ТОК

Дети выполняют подражательные движения в соответствии с текстом. Стучать можно по столу или по коленочкам.

Тук, ток, туки ток  
Бьёт кулак как молоток. - 2 раза  
Тук, тук, тук, туки,  
Застучали две руки. - 2 раза  
Тук, тук, туки ток,  
Застучал мой каблучок. - 2 раза  
Тук, тук, тук, туки,  
Застучали каблучки. - 2 раза  
Тук, тук, тук туки,  
Две ноги и две руки,  
Тук, тук, тук туки  
Бьют и бьют как молотки.







# 11-12 ПАУЧОК



Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки

Паучок ходил по ветке,  
А за ним ходили детки.  
Дождик с неба вдруг полил,  
Паучков на землю смыл.  
Солнце стало пригревать,



Кисти свободно опущены,  
выполняют стряхивающее движение  
(дождик).  
Хлопок ладонями по столу/коленям.  
Ладони боковыми сторонами



качают руками  
Паучок ползёт опять,  
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке.

прижаты друг к другу, пальцы растопырены,  
(солнышко светит)

Действия аналогичны 1-м

"Паучки" ползают на голове.

