

# СТИШКИ-ПРИБАУТКИ

## для самых маленьких

### ДОЖДИК-ОЗОРНИК

Кап да кап, да кап... С дождем  
Не пойти играть с мячом...  
И в песочнице песок  
Потемнел и весь промок.  
До качелей не дойти -  
Лужи мокнут на пути.  
Ну, а дождик все гуляет,  
Уходить не помышляет!  
Неужели одному  
Хорошо гулять ему?



### ЗАСЫПАЛОЧКА

Раз, два, три, четыре, пять!  
Мама с Полей (Катей, Мишей...) будут спать.

Раз, два, три, четыре!  
Стало тихо вдруг в квартире.

Раз, два, три!  
Ничего не говори.

Раз, два!  
На подушке голова...

Закрываются глаза и...  
Раз! Сладкие сны для нас...

### ПРОСЫПАЛОЧКА

Вот и мой сладкий  
Проснулся в кроватке!  
Дом тебя встречает,  
Птички напевают,  
Солнышко голубит,  
А мама - просто любит!

### БУДЬ ЗДОРОВ!

Я шепчу почти неслышно:  
"Я люблю тебя, малышка!  
Каждый пальчик сладкий твой,  
Носик кнопочкой смешной,  
Он чихает, как большой!"

Будь здоров, мой золотой!"

## БЕЛКИ С ХОРОШИМ АППЕТИТОМ

Погляди, к твоей тарелке  
Из лесов сбежались белки!  
Съели булку, съели кашу  
И глядят на дочку нашу!  
С аппетитом белки ели  
И Полюшеньке (Наташеньке, ...) велели:  
(или: И всё Насте (Пете,...) съестъ велели!)  
Доченька послушала  
И всю кашку... скушала!



## ЛЮБИМАЯ ВНУЧКА

Нашу детку ласточкой  
Называет мамочка.  
Нашу детку лапочкой  
Называет папочка.  
Нашу детку заюшкой  
Называет бабушка.  
Только дедушка сказал  
Строго всем и громко:  
"Вы избалуете так  
Нашего ребенка!  
Ничего особенного  
В нашей ляльке нет!"  
Только млеет почему-то  
Глядячи на внучку дед.  
Шарик Мурку увидел  
И залаял, закричал:  
"Эй, киска, не подходи близко!  
А не то сорвусь с цепи,  
Догоню тебя в степи"  
Отвечала киска: "Ясно,  
Только ты грозишь напрасно.  
Степью я бежать не стану,  
От тебя я чуть отпряну,  
Да и кинусь прямо к лесу.  
Там на дерево залезу!"  
Умывались так:  
Водичка, водичка, умой мое личико.  
Чтобы глазки блестели, чтобы щечки алели,  
Чтобы смеялся роток, чтоб кусался зубок.



Ну, меня прорвало. Всегда думала, что у меня память плохая.  
Солнышко-вёдрышко  
Всем нам улыбается.  
День погожий на дворе

Вёдро называется.

Совсем древнее, еще из моего детства:

Дождик-дождик, пуще.  
Дадим тебе гущи.  
Дадим тебе ложку.  
Хлебай понемножку.

Наш сыночек маленький.  
Купим ему валенки,  
Наденем на ножки,  
Пустим по дорожке.  
Будет наш сынок ходить,  
Новы валенки носить.

Сидит Ваня на диване,  
Сидит ворон на дубу.  
Сидит ворон на дубу  
И дудит в свою трубу,  
Говорит он: "Ваня, Ваня,  
Что расселся на диване?  
Приходи-ка, я тебе ]

Поиграю на трубе".

Еще очень нравился моим стишок про бурундучка, особенно если его еще и показывать или их за щечки легонько потрепать.

Бурундук - смешные щечки.  
На спине полосок пять.  
А за щечками - мешочки,  
Чтобы семечки таскать.

Дождь идёт на улице,  
Мне нельзя гулять,  
И решил я капельки  
На стекле считать.

Капельки, капельки -  
Три, четыре, пять.  
Капельки, капельки  
Мне не сосчитать.

### Орешек

Как-то раз, ну просто смех,  
Взялся Зайка грызть орех.  
Да орешки - не морковь,  
Чтобы грызть нужна сноровка.  
Толстый Мишка прибежал,  
Мишка Зайке помогал.  
И сопел он и пыхтел,  
А орех остался цел.



Прибегал на помощь Волк,  
Да какой от Волка толк?  
Видно тоже неумеха:  
Не разгрызть ему ореха.  
И для Мышки, для соседки,  
Был орешек слишком крепким,  
Ведь в скорлупке костяной  
Рос орех в тиши лесной.  
И Лиса разгрызть не может,  
Зря старается она.  
Кто же Зайчику поможет?  
Только Белочка одна.  
Ей орешки грызть привычно,  
Их грызёт она отлично!  
Козушка-Белоногушка  
По лесу ходила,  
Волка дразнила:  
— А я волка не боюсь,  
Я серого не страшусь:  
Я от серого от волка  
Под берёзой схоронюсь.

Ах ты, Домнушка —  
Красно Солнышко!  
Вставай с печи,  
Гляди в печь —  
Не пора ли блины печь?

Свинка Ненила  
Сыночка хвалила:  
— То-то хорошенький,  
То-то пригоженький  
— Ходит бочком,  
Уши торчком,  
Хвостик крючком,  
Нос пяточком!

Пошли коровушки  
Около дубровушки,  
Овечки — около речки,  
Свиночки — около нивочки,  
А кошечки — около горочки!

Вдоль по реченьке лебёдушка плывёт,  
Выше бережка головушку несёт.  
Белым крылышком помахивает,  
На цветы водичку стряхивает.



Медведь топучий,  
Разгони тучу,  
Разгони тучу —



Дам овса кучу.  
Разгони туман —  
Дам пирог румян!

Гуси, гуси!  
— Га! Га! Га!  
— Есть хотите?  
— Да! Да! Да!  
— Ну летите!  
— Нет! Нет! Нет!  
Серый волк под горой  
Зубы точит,  
Есть нас хочет!  
— Ну летите, как хотите,  
Только крылья берегите!

Привяжу я козлика  
К белой берёзке,  
Привяжу рогатого  
К белой берёзке.  
— Стой, не бодайся!  
Белая берёзка,  
Стой, не качайся!

Лиса-лисонька-лиса,  
Лиса — рыжая краса,  
У амбара пробегала,  
Крынку с маслом увидала.  
Стоит крынка в холодке  
В огороде, в уголке.  
— Как бы в крынку влезть,  
Как бы масло съесть?

Дай молочка, бурёнушка,  
Хоть капельку — на доньшко.  
Ждут меня котята,  
Малые ребята.  
Дай им сливок ложечку,  
Творогу немножечко!

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!  
Сидит ворон на дубу,  
Он играет во трубу,  
Труба точёная  
— Позолочёная.

Утром он в трубу трубит,  
А к ночи сказки говорит.  
Сбегаются зверюшки —  
Ушки на макушке  
Ворона послушать,  
Пряничка покушать.



Иголка, иголка,  
Ты остра и колка!  
Не коли мне пальчик,  
Шей сарафанчик!



У волка боли,  
У зайца боли,  
У медведя боли,  
А у Ани заживи!

Зайчишка-трусишка  
По полю бежал,  
В огород забежал,  
-Морковку нашёл —  
Сидит грызёт,  
«Ай, кто-то идёт!»

Наша-то хозяйюшка  
Сметлива была —  
Всем в избе работушку  
К празднику дала!  
Чашечку собачка  
Моеет языком,  
Мышка собирает  
Крошки под окном,  
По столу котище  
Лапою скребёт,  
Половичку курочка  
Веничком метёт!

Тили, тили, тили бом!  
Загорелся кошкин дом.  
Кошка выскочила,  
Глаза выпучила.  
Бежит курица с ведром,  
Заливает кошкин дом.  
А собачка только лает,  
Ничего не помогает.

Летели кукушки  
Через три избушки.  
Как они летели,  
Все люди глядели,  
Как они садились,  
Все люди дивились.

Волк-волчок,  
Шерстяной бочок  
Через ельник бежал,  
В можжевельник попал,  
Зацепился хвостом —  
Ночевал под кустом.



Тюшки, тюшки!  
На горе пичужки.  
Подниму дочушку  
На крутую горку.  
Бух! Покатились —  
С горки свалились.

Баю-баюшки-баю,  
Живёт мельник на краю;  
Он не беден, не богат,  
Полна горница ребят,  
И все на лавочке сидят,  
Кашу маслену едят,  
Каша масленая,  
Ложка крашеная;  
Ложка гнётся,  
Рот смеётся,  
Душа радуется.

Ай, люли-люли-люли!  
Прилетели журавли,  
Журавли-то мохноноги  
Не нашли пути-дороги.  
Они сели на ворота,  
А ворота скрип, скрип...  
Не будите у нас Аню,  
У нас Аня спит, спит.

Кач, кач, кач —  
Купим Анечке калач  
Да конфетинку —  
На заединку!

Пошёл котик во лесок,  
Нашёл котик поясок.  
Нарядился,  
Воротился,  
Стал он люлечку качать: —  
Баю-бай, Баю-бай,  
Ляг, Анютка, скоренько,  
Встань, Анютка, с зоренькой  
Ай, баиньки-баиньки -  
Купим доче валенки,  
Купим доче валенки -  
Бегать по завалинке,  
А еще сапожки,  
Сапожки на ножки  
— Бегать по дорожке.

## **ПЕСЕНКА**

(Помогает заучивать части тела.

Поем и поглаживаем у малыша те части тела, о которых поем.)

- Где же наши ручки? А вот наши ручки!

Где же наши ножки? А вот наши ножки!

А вот это Анин нос.

Весь козюльками зарос.

Ну, а это что? Живот.

А вот это Анин рот.

А вот это глазки, а вот это ушки.

А вот это щечки - толстые подушки.

Покажи мне язычок.

Пощекочем твой бочок.

А теперь пляшем с малышом:

- Ай, люли, люли, люли

Тимку маме принесли

Тима маааленький

Тима маааменькин.

## **НАШИ ПАЛЬЦЫ**

(пальчиковые игры)

Пальцы встали дружно в ряд - покажите ладони.

Десять крепеньких ребят - сожмите пальцы в кулак.

Эти два- всему указка - ударьте указательный палец о указательный

Всё подскажут без подсказки.

Эти два- середнячка - ударяем средний палец о средний.

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны - ударяем безымянные пальцы друг о друга.

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки - ударяем мизинчики друг о друга.

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них - ударяем большие пальцы друг о друга.

Два больших и удалых. Во! - показываем Во!

## **ПТИЧКА**

По ладошке стучим указательным пальчиком и говорим:

- Села птичка на ладошку,

посиди у нас немножко.

посиди не улетай.

улетела птичка, ай!

На последнем слове прячем руки за спину.

## **ПАЛЬЧИКИ**

Загибаем пальчики, по порядку начиная с мизинчика:

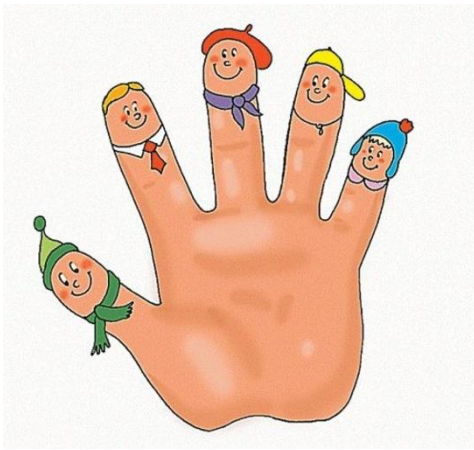
- Этот пальчик маленький.

- Этот пальчик слабенький.

- Этот пальчик длинненький.

- Этот пальчик сильненький.





- Ну, а это-толстячок.
- А все вместе кулачок

### ПРОСЫПАЛКА

Просыпаемся так с самого рождения:

- Мы проснулись, мы проснулись.  
Руки в стороны, скрестить.
- Сладко, сладко потянулись.  
Тянем ручки вверх
- Маме с папой улыбнулись.  
Смеемся.

### НА БЛИНЫ

Гостей собирать - хлопайте в ладоши.

И Иван приди - кончиком полусогнутого указательного пальца правой руки проведите по всем пальцам левой руки по очереди; начните с большого пальца,

И Степан приди,  
Да и Андрей приди,  
Да и Матвей приди,  
А Митрошечка

Ну, пожалуйста! - указательным пальцем правой руки четыре раза покачайте мизинец левой руки.

Стала Маша Гостей угощать - хлопайте в ладоши.

И Ивану блин - Левую кисть поверните ладонью вверх, большим пальцем правой руки нажимайте на подушечки каждого пальца по очереди,

И Степану блин,  
Да и Андрею блин,  
Да и Матвею блин,  
А Митрошечке

Мятный пряничек - большой палец правой руки нажимает на мизинец левой руки четыре раза.

Стала Маша гостей провожать - хлопайте в ладоши.

Прощай, Иван! - по очереди загибайте пальцы на левой руке.

Прощай, Степан!  
Прощай, Андрей!  
Прощай, Матвей!  
И Митрошечка,  
Мой хорошенький!

### СТРЕЛКИ

Нужно хотя бы три игрока. Игроки встают в круг и соединяют руки таким образом, что бы правая кисть руки каждого из участников повернутая ладонью вверх была на раскрытой ладони левой руки игрока-соседа. Разобрались? Тогда начинаем. Первый игрок, по договорённости, начинает: хлопает правой ладонью по правой ладони соседа, тот в свою очередь после хлопка, также хлопает своего соседа. И т.д. по кругу при этом все говорят такие слова:

Чёрные стрелки обходят циферблат,  
Быстро, как белки колёсики стучат.  
В каждой минуте по шестьдесят секунд,  
Бегут, бегут колёсики. Бегут, бегут, бегут.

На последнем слове, если не одёрнешь руку и тебя хлопнут по ладони - ты проиграл и

выходишь из круга.

### ЦВЕТЫ

Наши красные цветки Раскрывают лепестки. - Обе руки кладутся локтями на стол, пальцы собраны в горстки-цветки. Когда цветки раскрываются, то пальцы раздвигаются.

Ветерочек дышит, Лепестки колышет. - Пошевелили пальчиками.

Наши красные цветки Закрывают лепестки. - Пальцы опять собираются в горсти. Головой качают,

Тихо засыпают. - Покачали горсточками и положили их на стол.

### МАССАЖ

Укладываем ребенка

на живот и начинаем массаж:

Рельсы, рельсы - рисуем на спине продольные линии

Шпалы, шпалы - рисуем поперечные полосы

Едет поезд запоздалый - стучим легонько кулачками вдоль спины

Из последнего вагона высыпается крупа - стучим пальцами по всей поверхности спины

Куры поклевали - стучим указательными пальцами

Утки пощипали - щиплем всю поверхность спины.

Пришел дворник и все подмел - гладим спину

А из зоопарка сбежали все звери:

Убежали слон, слониха и слоненок - стучим кулаками по спине (на слона сильно, на слоненка совсем легонько)

Убежали медведь медведица и медвежонок - вкручиваем кулаки в кожу.(на медведя сильно, а потом по убыванию)

Убежали заяц, зайчиха и зайчонок - похлопываем по спине (так же от сильных хлопков до более слабых)

Пришел директор зоопарка поставил стол, стул и печатную машинку - с каждым словом похлопываем по спине

И стал печатать: "Я купил себе и сыну просто классную машину" - печатаем пальцами по спине

Вжиик - проводим пальцами поперек спины. Точка - щекочем, вжик, точка.

"А жене и дочке красные чулочки" - снова печатаем

Вжик, точка, вжик, точка.

Написал, запечатал и послал - погладили по спине и хлопнули по попе.

### ЧАСИКИ

Ребенок машет прямыми руками вперед назад

Ходят часики вот так:

Тик-так, тик-так.

Не спешат, не бегут.

Ровно в полдень громко бьют:

Топают ножкой.

Бом-бом-бом.



### МИРИЛКА

говорится, когда друзья поссорились. Друзья сцепляются мизинчиками правой руки, трясут ими и приговаривают:

- Мирись, мирись, мирись.

Больше не дерись.

Если будешь драться -



На траве нашел две палки  
И стал бить: тарам-тарам - показываем, как бьют в барабан  
Он три круга с ним пропрыгал,  
Бил в него, ногами дрыгал - дрыгаем ногами и прыгаем.  
А когда, сильнее хлопнул,  
Барабан наш взял и лопнул! - хлопаем громко в ладоши

### **МИШКА КОСОЛАПЫЙ**

Показать, как идет, переваливается медведь:  
- Мишка косолапый  
По лесу идет.

Делаем вид, что собираем шишки в карман:  
- Шишки собирает  
И в карман кладет.  
Вдруг упала шишка  
Мишке прямо в лоб.  
Стучим кулаком в лоб:  
- Мишка рассердился  
И ногою - топ!  
Рычим и топаем ногой.



### **ПАЛЬЧИКИ ГУЛЯЮТ**

В этой игре все пальчики обеих рук по очереди, начиная с больших пальцев, согласно стишку прыгают по столу.  
Вышли пальчики гулять.  
А вторые догонять.  
Ну а третьи бегом.  
А четвертые пешком.  
А мизинчик поскакал и в конце пути упал. - Мизинчики прыгают, а потом ладошки ложатся на стол

### **ДОМ НА ГОРЕ**

На горе мы видим дом - сложите домик из ладоней.  
Много зелени кругом - сделайте волнообразные движения руками.  
Вот деревья, вот кусты - изобразите руками ветки деревьев.  
Вот душистые цветы - сделайте из рук "бутоны".  
Окружает все забор - покажите руками забор - кольцо рук.  
За забором - чистый двор - сделайте разглаживающие движения руками.  
Мы ворота открываем - показываем, как открываются ворота.  
К дому быстро подбегаем - изображаем пальцами бегущего человечка.  
В дверь стучимся: стучим кулак о кулак,  
Тук-тук-тук.  
Кто-то к нам идет на стук? - приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь.  
Мы к вам в гости пришли и гостинцы принесли - сделайте из ладошек горсть, как будто вы что-то несёте.

### **СОРОКА-ВОРОНА**

Водим пальцем по ладошке и приговариваем:  
- Сорока-ворона печку топила, кашку варила!

А, теперь начиная с мизинчика трясем пальчики:

- Этому дала!
- Этому дала!
- Этому дала!
- Этому дала!
- А этому не дала!

Ты дров не носил, печку не топил.  
Не будет тебе каши!!!

### СОВА



Машем ручками:

- Летела сова.
- Большая голова.
- Летела, летела
- На пенек села.
- Приседаем.
- Глазками хлоп-хлоп
- Моргаем.
- Ножками топ-топ
- Топаем ногами.
- Головой повертела
- И дальше полетела.

Вертим головой и машем руками.

### ПАУЧОК

Указательный палец правой руки соединяем с большим пальцем левой, а указательный палец левой руки с большим пальцем правой. Получилось? А теперь пытаемся поворачивать руки так чтобы верхнее соединение пальцев оказалось в низу и наоборот.

Поворачиваем и говорим:

Паучок из паутинки

Нам плетет свои картинки.

Он плетет, плетет, плетет.

Паутиночка растет.

Вот он сплел большую шаль,

А в ней бабочка - как жаль.

Но мы бабочку спасем!

Паутиночку порвем!

На этом руки разводим в стороны.

### РАЗГОВОРЧИК С МАЛЫШОМ

Как папа деньги зарабатывает? - малыш на этот вопрос стучит кулак о кулак.  
А как мама их тратит? - малыш показывает, как сдувает купюры с раскрытой ладошки.

### СОЛНЦЕ

Солнце ярко-ярко светит, - кисти в кулак, потом растопырить пальцы и снова в кулак -  
делать быстро быстро.

Не замёрзнем летом мы. - обнять себя

Согревает всё на свете - кисти в кулак, потом растопырить пальцы и снова в кулак

И быстрее растут цветы. - делаем "фонарики"

### ПИРОЖКИ

Тесто с бабушкой катаем, - движениями показываем, как катаем тесто скалкой.

С мамой лепим пирожки, - как обычно - ладошка на ладошку в одну сторону в другую.  
Ну, а с папой улетаем  
Пирожки за две - указательный палец левой руки на левую щеку - щеки. - указательный  
правый на правую.

### **ПРЫЖКИ**

Прыгаем где угодно и как угодно. Можно ножками у мамы на коленках:  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Через речку на мосток.  
Через поле и лесок.  
Прыг-скок, прыг-скок.

### **КОЗА**

Показываем ребёнку "козу" из пальцев и надвигаясь, говорим страшным голосом:  
Идёт коза рогатая,  
Идёт коза бодатая,  
Кто кашу не ест, молока не пьёт -  
Забодает, забодает - щекочем малыша.

### **ЗАЙЧИК**

Игра на реакцию.  
Мама делает решётку из перекрещенных указательных и средних пальцев обеих рук. И  
говорит такие слова:  
- Зайчик, зайчик, сунь свой пальчик!  
Малыш после этих слов должен в решётку засунуть свой указательный пальчик и быстро  
высунуть, пока мама пальцы не сомкнула. Если удалось, мама снова начинает.

### **ПЕТУШОК**

Соединяем кончики указательного и большого пальцев вместе, изображая клюв.  
Остальные пальцы распрямляем в разные стороны изображая петушиный гребешок. И  
стучим "клювом" об стол.  
Петушок клюёт зерно  
Очень мелкое оно.  
Петушок клюёт, клюёт,  
Клювом зёрнышки берёт.



### **ЕДУ-ЕДУ**

Одна из вариации на тему: "поехали-поехали".  
Ребёнок скачет на коленках у мамы.  
Еду, еду  
К бабе, деду.  
На лошадке  
В красной шапке.  
По дорожке,  
На одной ножке  
в ямку - Бух! - раздвигаем колени.  
Раздавили сорок мух.

### **БАРАШКИ**

сажаете ребенка перед собой, можно на колени лицом друг к другу:

- Два барашка на мосту  
спорят и ругаются  
уступить никто не хочет  
целый день бодаются  
Бодаем друг друга лбами:  
Забодаю, забодаю...

(если малыш еще не сидячий можно его лежащего бодать головой в животик, моему Тимке нравится. Только за ручки его держите, а то не разумное дитя вцепится вам в волосы и никакого бодания не получится).

### **ЭТОТ ПАЛЬЧИК**

Загибать поочередно пальчики, начиная с мизинчика на каждую новую строчку стихотворения.

Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
Этот пальчик все съел -  
Оттого и потолстел!

### **ЖУК**

Под этот стишок можно что-нибудь изображать с пальчиками, сжимать-разжимать кулачки, наклонять ручки в такт строчек про ветер.

На лужайке, по ромашкам,  
Жук летал в цветной рубашке;  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  
Я с ромашками дружу.  
Тихо на ветру качаюсь,  
Низко-низко наклоняюсь.

### **МЫШИ**

Игра с одним или несколькими малышами, в год - полтора детки уже понимают, что к чему. Мама выставляет руку ладонью в низ, а малыш ставит свой указательный пальчик

маме под ладошку.

- Под моею крышей,  
Собрались мыши!

Стала мама их считать:

- Раз, два, три, четыре, пять - на "пять" мама сжимает ладонь в кулак и ловит пальчик, а малыш должен успеть пальчик убрать.

### **ЗАМОК**

На двери висит замок. - Обе ручки складываются в замок.

Кто его открыть бы смог?

Потянули. - Локти развести в разные стороны и как будто бы потянуть руки, но не разжимать пальцы.

Покрутили. - В этом же положении покрутить сложенные кисти перед собой

Постучали. - Опять свести локти и постучать ладошкой об ладошку, при этом не разжимая пальцев.

И ... открыли. - Дунуть на замок и он откроется, ручки разомкнуться



## РУЧКА

Ручка в зеркальце глядит,  
Ручка пальчикам велит: - Ладшки кладутся на ребро одна напротив другой.  
Загибайтесь. - Сгибаются пальцы в кулачки.  
Выпрямляйтесь. - Пальчики выпрямляются.  
Снова в горстку собирайтесь - Пальчики обеих рук складываются в горсточки.  
Разбегитесь, распрямитесь. - Снова ладошки друг напротив друга, только руки широко  
разведены.  
В кулачки опять сожмитесь.  
Кулачок на кулачок. - Один кулак ставится на другой сверху  
Вновь ладошки на бочок. - Первоначальное положение  
А теперь лежат ладошки,  
Отдохнут они немножко. - Руки кладутся на стол ладонями вниз.  
Положили их на стол  
И конец игре пришёл. - Положили руки на стол ладонями вверх

## КОЛЕЧКИ, УШКИ, РОЖКИ,

Она показала мне тестовое упражнение для ребёнка при поступлении в школу.  
На владение координацией и ещё чего-то там, я уже не помню, а упражнение мне  
показалось очень забавным, вот делюсь. Говорим:  
- Колечки - и при этом на обеих руках соединяем большой и указательный пальцы,  
синхронно, образуя колечко.  
- Ушки - показываем пальцами обеих рук латинскую букву "V", так же синхронно.  
- Рожки - руки в кулак, подняты вверх только мизинцы и указательные пальцы,  
синхронно.  
Упражнение повторять убыстряя темп.

