

新版手指谣系列

益智手指谣

霍思宇/文
冯晶莹 张辉/绘



随书附赠演示DVD

动动小手，玩出聪明的大脑！



◇ 江西高校出版社

新版手指谣系列

益智手指谣

霍思宇/文 冯晶莹 张辉/绘



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

益智手指谣/霍思宇编文;冯晶莹,张辉绘.——南昌:江西高校出版社,2013.12

(新版手指谣系列)

ISBN 978-7-5493-2257-2

I. ①益… II. ①霍… ②冯… ③张… III. ①常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311062号



新版手指谣系列·益智手指谣

策划编辑:冯蕾

责任编辑:石颖

责任美编:李真真

责任印制:张明

文字:霍思宇

绘画:冯晶莹 张辉

出版发行:江西高校出版社

地址:南昌市洪都北大道96号(330046)

电话:(010)64461648

经销:全国新华书店

印刷:北京市雅迪彩色印刷有限公司

开本:889mm×1194mm 1/20

印张:3

版次:2014年2月第1版

印次:2014年2月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5493-2257-2

定价:19.80元

新版手指谣系列

益智手指谣

霍思宇/文 冯晶莹 张辉/绘





给爸爸妈妈的话

手指谣是一种将儿歌、游戏相结合的语言活动，它深受小朋友的喜爱，同时也是幼儿园的经典游戏。这是因为手指谣对于2~6岁的幼儿来说有很多好处：手指的活动是大脑的体操，幼儿在活动手的同时锻炼了大脑，对语言、视觉、听觉、触觉等发展都有促进作用。

为此，我们邀请优秀的早教专家和插画师精心编创了这套书，以2~6岁幼儿为对象，根据他们在不同时期的不同发育特点，挑选了生动、童趣、活泼的儿歌，并设计了相关的手指游戏，希望每个孩子能在念、玩、笑的小游戏中增进双手的灵活与协调，训练大脑机能，有效地提高学习能力和智力发展水平。

本套书共分3册：

♥ 《**认物手指谣**》取材于幼儿日常生活中经常接触的事物，将其编成26首儿歌，让孩子在念儿歌、做手指游戏的过程中认物、认事。

♥ 《**益智手指谣**》选取25首益智儿歌，孩子可以通过手指谣更简单地学习和练习语言、数学、英语、动作等。

♥ 《**亲子手指谣**》选取26首可以亲子二人互动的手指游戏，让孩子在和家长愉快的亲子互动中锻炼手部、脑部发展，并培养亲密的亲子关系。



念儿歌，玩手指游戏，

您将和孩子念出快乐，玩出智慧！

快快开始吧！



熟悉儿歌，大声读一读！

在书中，我们将富有音乐节奏感的儿歌与生动活泼的图画结合，您可以与孩子一起边看书中稚趣可爱的图画，一边念诵儿歌。

随着儿歌，一起动一动！

书中有详细的动作图解及说明，同时我们还邀请了专业早教老师进行动作演示，您可以和孩子一起观看DVD光盘，让孩子边说儿歌边做动作，促进手脑协调。

从手指谣中学习知识。

《认物手指谣》带有一定的认知性；《益智手指谣》可以教会孩子在游戏中学习知识，有一定的益智性。您可以和孩子在游戏之余，给孩子仔细讲解儿歌内容，让孩子从儿歌中认知、益智，获得多方面发展。

读亲子提示，了解孩子发展特点和需求。

书中每首儿歌都配有贴心的亲子提示，由早教专家解说不同的手指谣会促进幼儿哪些领域的发展。让您了解、掌握每首儿歌对孩子身心发展的帮助。

灵活探索，做更有趣的活动。

书中的部分手指谣孩子可以换手做，也可以和您互换角色做，体验不同的感受；您还可以引导孩子改编儿歌、改编动作，启发孩子的创造潜能。

最后，要提醒您的是，只要孩子的发展状况允许，可以做书中不同年龄段的不同游戏，或者按照孩子的发展状况，灵活改动游戏。祝您和宝宝玩得愉快！

作者简介

霍思宇，学前教育专业研究生、国际认证PAT育婴导师，从事0~6岁学前教育指导工作十余年。具有蒙台梭利指导教师、奥尔夫音乐指导教师、亲子教师资格。具有中科院心理所“0~6岁婴幼儿发育测评与指导师”资格。曾任职于北京大学医学部福康人生儿童教育研究中心，任教学服务部主管；曾就职于东方爱婴咨询有限公司，任北京区域经理、研发部经理工作。现担任北京金色童年娃娃馆运营总监。

目 录

基本手部动作	6
手指韵律操	8
开门关门	10
咕噜咕噜	12
手指家族	14
认数字	16
一二三四五	18
手指唱数	20
手指拉钩	22
小鱼和鲨鱼	24
比一比	28
小饭盒	30
形状	32





咕嚕變	34
五个手指	36
学字母 (一)	38
学字母 (二)	40
学字母 (三)	42
学字母 (四)	44
学字母 (五)	46
Little Bee	48
Open shut	50
Ten fingers	52
Where are you	54
Dance your fungers	56
Two little black birds	58



基本手部动作



拍手

五指并拢手指伸平，双手掌心相对，对拍。



交叉拍手

五指并拢手指伸平，双手掌心交叉相对，拍手。



双手合拢

双手掌心相对，五指对齐，叠放在一起。



开花

双手手腕相对，五指向上自然弯曲，放在下巴下。



捧水

双手掌心向上，五指并拢，自然弯曲，双手小拇指挨在一起。



跳手

双手手指自然弯曲，像握住一个鸡蛋一样。指尖向下后快速向上弹起。



走指1

单手伸出食指和中指，在另一只手臂上交替爬走。



走指2

单手五指分开，指关节弯曲，手指在另一只手背上爬走。



手掌走指

左手伸平指尖向上。右手在左手手掌上由下向上走指。



手掌爬指

双手手腕相对，五指重复伸直、弯曲，手指背相碰，交替向上伸。



捏指1

大拇指和食指（或其他手指）对捏一下。



捏指2

大拇指与食指、中指、无名指、小拇指同时对捏一下。



抓手1

双手指尖对碰，向两侧移动同时大拇指与其他四指对捏。



抓手2

双手掌心向上，五指并拢自然弯曲，再还原。



鸭子嘴1

双手五指并拢，左手在下右手在上，手腕处叠放，上下做张合动作。



鸭子嘴2

双手手指伸平，大拇指与其他四个手指对捏。



小鸡手1

双手握拳，伸出食指和拇指对碰在一起。



小鸡手2

双手扣手，伸出食指和拇指对碰在一起。



扣手

双手掌心相对挨在一起，五指交叉弯曲。



右上扣手

双手手掌方向相反，右手在上，左手在下，双手指尖弯曲扣在一起。



左上扣手

双手手掌方向相反，左手在上，右手在下，双手指尖弯曲扣在一起。



剪刀手

伸出食指和中指，手指反复合拢、分开。



绕线

双手握拳一前一后放在胸前，一手不动另一手连续向外面转圈。



孔雀指

拇指食指指肚对捏，其他三指伸直分开。



两手交叉

双手五指分开伸直，手心向下指尖向上，手指交叉。



轮指

双手五指分开伸直，从小指开始快速收回五指至握拳。



勾指

左手一个手指弯曲勾住右手一个手指。



反勾手

双手手背相对，除拇指外的手指依次勾在一起。



弹指1

双手拇指依次和其余四指相碰再弹开。



弹指2

手握空拳，大拇指与其他四指同时伸开。



抖指

五个手指随意晃动，或者手腕晃动手指随着抖动。



内扇风

双手手掌伸平，掌心向内，做扇风动作。



下扇风

双手手掌伸平，掌心向下，做扇风动作。



交叉转手

双手五指并拢，虎口张开。大拇指相对，双手交替上下转动手腕。



搓拳

双手握拳，掌心相对，左右手交替前后搓。



搓掌

双手五指并拢，掌心相对，左右手交替前后搓手心。



小挽花

双手手腕相对，掌心向上，五指弯曲。双手同时逆时针旋转。



向内挽花

双手手腕相对，掌心向上，五指弯曲。双手同时向内旋转。





手指韵律操

一二三四，五六七八，
二二三四，五六七八，
三二三四，五六七八，
四二三四，五六七停。





1-1



1-2

一二三四，五六七八，

(双手握拳，拳心向前，同时按顺序伸出食指、中指、无名指，然后同时伸出大拇指和小拇指。五指分开。)



2-1



2-2

二二三四，五六七八，

(双手保持动作1-2，再握拳；然后伸出双手，掌心向前，五指并拢再分开。)



3-1



3-2

三二三四，五六七八，

(右手保持不动，左手五指并拢再分开；左手保持不动，右手五指并拢再分开。)



4-1



4-2

四二三四，五六七停。

(双手同时并拢再分开；双手五指并拢后握拳，拳心向前。)

亲子提示：这个游戏不限制宝宝的年龄，可随时利用此游戏锻炼手指灵活性，或在做其他手指谣前做这个游戏。动作的难点是动作1和3。这个手指游戏可提高宝宝的手眼协调性，能充分帮助宝宝熟练控制和使用双手。

开门关门



小手伸伸做游戏，
开一门，开二门，
开三门，开四门，
开五门，小手伸直啦！
关一门，关二门，
关三门，关四门，
关五门，小手睡觉啦！





1



2-1



2-2



2-3



2-4



2-5



2-6

小手伸伸做游戏，

(两只手手心相对扣手，左右手交替将手指伸直再扣好。)

开一门，开二门，开三门，开四门，开五门，小手伸直啦！

(双手依次打开大拇指、食指、中指、无名指和小指，指尖相对。拍手。)



3-1



3-2



3-3



3-4



3-5



3-6

关一门，关二门，关三门，关四门，关五门，小手睡觉啦！

(双手依次大拇指扣手、食指扣手、中指扣手、无名指扣手、小拇指扣手，最后将扣好的双手放在脸颊旁，并歪头。)

亲子提示：这个游戏适合5岁以上的宝宝。动作的难点是各手指的开门动作。此游戏可提高宝宝的双手配合协调能力，帮助宝宝熟练地控制和使用自己的双手。

咕噜咕噜

手心手背，手背手心。
上上下下，左左右右，
前前后后，变成拳头。
咕噜咕噜锤，咕噜咕噜叉，
咕噜咕噜一个变成仨，
仨变五，五变八，
咕噜咕噜变朵大红花。





手心手背，手背手心。

(双手手心拍手、手背拍手；再手背拍手、手心拍手。)



上上下下，左左右右，

(双手分别举到头顶拍手两次，向下伸直拍手两次，向左伸直、向右伸直各拍手两次。)



前前后后，变成拳头。

(双手向前伸直拍手两次，在背后拍手两次；双手在胸前握拳，拳心向外。)



咕噜咕噜锤，

(双手握拳绕线，右手握拳向前伸出。)



咕噜咕噜叉，

(双手握拳绕线，左手向前伸出食指、中指、无名指。)



咕噜咕噜一个变成仨，

(双手握拳绕线，右手向前伸出食指；双手握拳绕线，左手向前伸出中指、无名指、小指。)



仨变五，五变八，

(右手伸出中指、无名指、小指，收回，左手五指伸直分开；左手收回，右手伸出五指；右手收回，左手伸出大拇指和食指。)



咕噜咕噜变朵大红花。

(双手握拳绕线，双手做开花姿势放在下巴下面。)

亲子提示：这个游戏适合5岁以上的宝宝。动作的难点是动作5~8。这个手指游戏不仅可锻炼宝宝的语言能力，还能提高宝宝的双手协调配合能力。可更好地帮助宝宝熟练地控制和使用自己的双手。

手指家族

大拇指是爸爸，
爸爸开汽车，嘀嘀嘀！
食指是妈妈，
妈妈洗衣服，搓搓搓！
中指是哥哥，
哥哥拍皮球，嘭嘭嘭！
无名指是姐姐，
姐姐爱唱歌，啦啦啦！
小拇指就是我，
我会敲小鼓，咚咚咚！

