Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад «Золотой ключик» г. Зернограда

**Картотека игр по ритмопластике**

Подготовила: инструктор по

физической культуре Остапенко А.А.

2023 г.

**Игра «Ходим кругом»**

Цель. Учить детей «снимать» зажатость и скованность, согласовывать свои действия с другими детьми.

Дети встают в круг и выбирают водящего. Он встает в центр круга и громко произносит свое имя. Ребята, стоящие в кругу, медленно двигаются вправо или влево (по указанию педагога) и запевают песенку, в которой упоминается имя водящего:

Ходим кругом,

Друг за другом.

Эй, ребята, не зевать!

Все, что Ваня (Коля, Маша, Таня и др.)

Нам покажет,

Будем дружно повторять!

Дети останавливаются, ведущий показывает какое-либо движение (вращает руками, прыгает, как лягушка, становится на  ногу, как журавль) или принимает какую-то смешную позу. Дети должны точно повторить его движения. После это-водящий подходит к кому-нибудь из ребят в круге и низко кланяется. Ребенок, которому он поклонился, идет в седину круга и становится водящим, а прежний водящий занимает его место. Игра повторяется.

**Игра «Снеговик»**

Цель. Развивать умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Дети изображают снеговиков: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены.

**Игра «Заяц и охотник»**

Цель. Учить детей ориентироваться в пространстве; равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом.

Двое ребят выбираются на роли «охотника» и «зайца». Остальные дети разбиваются на пары и строятся парами, повернувшись спиной друг к другу. Из сцепленных вверху рук каждая пара образует «домик» — убежище. Если «заяц», спасаясь от «охотника» (водящего), забежал в «домик», то тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и в свою очередь должен убегать от «охотника». Если «охотник» успел до него дотронуться, то «заяц» становится «охотником». Игра проводится под музыку.

**Игра «Пальма»**

Цель. Развивать пластическую выразительность.

Педагог. Представьте, что вы — пальмы. Сейчас пальмы будут медленно расти. Вы поднимаетесь со стульчиков. Встали и пальма выросла большая-пребольшая: правую руку вытяните вверх, потянитесь за рукой, посмотрите на руку —«завяли листочки»; опустите кисть — «завяли ветки», опустите руку от локтя — «вся пальма завяла». Вы должны попеременно напрягать и расслаблять мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

**Игра «Птицы, на гнезда!»**

Цель. Воспитывать доброжелательность, коммуникабельность в отношениях со сверстниками. Совершенствовать внимание, память, наблюдательность.

Дети стоят в кругу; они — «птицы». Водящий (педагог) находится в середине круга. Он ходит мимо играющих и, обращаясь к кому-либо из ребят, говорит: «Птица улетает!» Ребенок, которому он сказал эти слова, идет за водящим. Так образуется целая вереница «птиц». Водящий на ходу выполняет разные движения, а «птицы» повторяют их за ним. Неожиданно водящий кричит: «Птицы, на гнезда!» и быстро занимает чье-нибудь место в кругу. Остальные игроки занимают любые свободные места. Тот, кто опоздал, становится водящим.

Игра проводится под музыкальное сопровождение: «птицы» идут за водящим танцевальным шагом, а стоящие на месте дети прихлопывают и притопывают.

**Игра «Снеговик»**

Цель. Развитие двигательных способностей.

Педагог дает детям задание: «Эта игра поможет вам научиться напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса, Встаньте в круг и превратитесь в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Пригрело солнышко, под его теплыми веселыми лучами снеговик начал медленно таять».

Дети постепенно расслабляют мышцы, опускают бессильно! голову, руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляются.

Игра повторяется 2—3 раза.

**Игра «Смелые мышки»**

Цель. Развивать образное мышление детей. Двигательные способности детей.

Сначала педагог читает стихотворение:

Вышли мышки как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре.

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон...

Убежали мышки вон!

Затем педагог предлагает детям превратиться в мышек и выразительно изобразить их, используя жесты и мимику. Игра повторяется 2—3 раза.

По окончании игры педагог отмечает, что все мышки были разные, не похожие одна на другую, и хвалит ребят за старание.

**Игра «Животные во дворе»**

Цель. Развивать воображение, выразительность жестов.

Педагог. Ребята, вспомните, какие домашние животные! живут на деревенском дворе. У них разные характеры, повадки. Даже животные одного вида отличаются друг от друга.

На сцену вызывается несколько ребят, которые будут под музыку изображать домашних животных: ленивого кота, голодного поросенка, крикливого щенка, наглую ворону, юркого воробья.

**Игра «Семь сыновей»**

Цель. Развивать умение детей произвольно реагировать на команду, снимать зажатость, скованность, согласовывать свои действия с другими детьми.

Дети выбирают водящего, повязывают ему платком голову и ставят в средину круга. Все играющие двигаются по кругу, взявшись за руки, и поют:

У одной бедной старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей,

Все без бровей,

С большими ногами,

С длинными ушами,

Ничего не ели,

А все только пели,

Скакали да играли!

Как?

Все останавливаются и опускают руки на слова: «Делали все вместе так!» Водящий, изображающий старушку, быстро делает какое-нибудь движение или принимает смешную позу. Все играющие должны повторить это движение или позу, какую принял водящий.

Того, кто зазевался или делает что-то не так, как следует, старушка наказывает: заставляет обежать круг или поскакать на одной ноге. Затем выбирается новый водящий на роль старушки, игра продолжается.

Вместо наказания можно сделать «провинившегося» водящим; а бывший водящий встает в круг. Каждый новый водящий получает от предыдущего, как эстафету, платочек на голову.

Игра проходит под мелодию русской песни на две четверти или четыре четверти, например, «Во саду ли, в огороде». Игра повторяется 3—4 раза. Педагог отмечает лучших игроков.

**Игра «Зернышко»**

Цель. Развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность.

Педагог рассчитывает детей на первый-второй. Первые — зрители, вторые — исполнители. Каждый ребенок представляет себя маленьким зернышком какого-либо растения. Дети сидят на корточках (голова прижата к коленям), обхватив себя руками. Из зернышка пробивается росточек, он тянется к солнышку, растет, выпускает листочки... Зрители пытаются определить, что за растение выросло из каждого зернышка. Затем дети меняются ролями; игра повторяется.

**Игра «Волшебное превращение»**

Цель. Учить детей чувствовать, понимать и сопоставлять характер музыки с образом животного.

Ребята, в моем мешочке есть волшебная палочка. Стоит мне ею взмахнуть, и вы превратитесь в моих друзей — лесных обитателей, а я буду отгадывать. Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть!

Педагог заранее подбирает музыку для каждого животного и дает детям некоторое время послушать ее, чтобы животное соответствовало характеру музыки. Педагог помогает детям наводящими вопросами.

Под музыку дети имитируют движения животных, Старичок-Лесовичок отгадывает и поощряет.

**Игра  «Художница Осень»**

Цель. Учить произносить фразы с определенной интонацией и с разной силой голоса; формировать эстетическое восприятие природы и воспитывать бережное отношение к ней;

Осень длинной тонкой кистью

Перекрашивает листья —

Красный, желтый, золотой,

Как хорош ты, лист цветной!

Держа в руках воображаемую кисть, дети «красят листья» движениями — вниз.

А ветер щеки толстые

Надул, надул, надул.

И на деревья пестрые

Подул, подул, подул!

Дети делают глубокий вдох, надувают щеки и с силой выпускают воздух через сомкнутые губы.

Красный, желтый, золотой,

Облетел весь лист цветной.

Как обидно, как обидно,

Листьев нет — лишь ветки видно.

Подняв руки вверх, дети качаются из стороны в сторону, постепенно приседая и опуская руки.

**Игра «Баба Яга»**

Цель. Развитие двигательных способностей.

В этой игре дети учатся напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу. Они ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя соответствующие тексту движения:

Бабка Ежка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала! (Дети ходят по залу)

А потом и говорит:

«У меня нога болит!»

 Пошла на улицу —

Раздавила курицу,

Пошла на базар —

Раздавила самовар!

 Вышла на лужайку —

 Испугала чайку!

(Дети останавливаются!)

Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, потом правую ногу; прихрамывают.

**Игра «Японская машинка»**

Цель. Развивать координацию и быстроту движений.

Дети сидят в кругу и одновременно выполняют ряд движений: хлопают перед собой в ладоши; хлопают обеими руками по коленям (правой —по правому, левой —по левому); не выпрямляя локоть, выбрасывают правую руку вправо — вверх, одновременно щелкая пальцами; то же самое делают левой рукой.

**Игра «Конкурс лентяев»**

Цель. Развивать умение детей равномерно размещаться по площадке; двигаться, не сталкиваясь друг с другом, в  разных темпах.

Дети в творческом полукруге. Педагог ставит перед ними задачу по ритмопластике. Дети изображают ленивых барсуков—ложатся на ковер и стараются полностью расслабиться. Педагог читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук —лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон,

 Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Дети поднимаются с пола, игра повторяется.

**Игра «Гипнотизер»**

 Цель. Развивать умение детей равномерно размещаться по площадке; двигаться, не сталкиваясь друг с другом, в разных темпах.

Педагог. Сейчас я превращусь в гипнотизера и буду вас «усыплять». (Делает плавные движения руками.) Спите, спите, спите... Ваши голова, руки и ноги становятся тяжелыми глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн.

Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются. Во время игры может звучать легкая медленная музыка. Педагог повторяет игру; следит за тем! чтобы мышцы и тело детей были расслаблены.

**Игра «Руки-ноги»**

Цель. Игра развивает внимание и быстроту реакции.

Хлопок- дети поднимают руки, два хлопка — встают. Если руки у ребят подняты, то на один хлопок они опускают руки, на два, садятся. Игра повторяется, меняется темп.

**Игра «Считалочка»**

Цель. Развивать чувство ритма, координацию движений; умение согласовывать действия друг с другом. Умение пользоваться жестами.

Педагог произносит текст считалки, дети запоминают его.

Раз, два —острова.

Три, четыре —мы приплыли.

Пять, шесть —сходим здесь.

Семь, восемь —сколько сосен!

Девять, десять —мы в пути.

Досчитал до десяти!

Дети повторяют текст, затем выполняют движения и одновременно произносят текст.

Раз, два — острова. (Два хлопка, полукруг одной рукой, затем другой в сторону, как бы изображая два острова.)

Три, четыре —мы приплыли. (Два хлопка обеими руками. Волнообразные движения руками в направлении ош себя.)

Пять, шесть —сходим здесь. (Два хлопка, поочередное движение правой рукой ладошкой вниз (отбиваем мяч), левой ладошкой вверх (подбрасываем мяч).)

Семь, восемь —сколько сосен! (Два хлопка, правая рука вытягивается вверх; на слове «сосен» вытягивается вверх левая рука.

Девять, десять — мы в пути. (Два хлопка; средним и указательным пальцами обеих рук выполнить движение от себя вперед, изображая «шаги».)

 Досчитал до десяти!

Дети должны выполнить 4 движения, по одному на каждый слог: 1) ладонь правой руки на голову, 2) тыльная сторона левой руки под подбородок, 3) ладонь правой руки касается правой щеки, 4) ладонь левой руки касается левой щеки.

Затем дети должны выполнить 3 движения: 1) правая рука вытягивается вперед, 2) левая рука вытягивается вперед, 3) звонкий хлопок в ладоши.

Игра повторяется 2—3 раза (медленно), до тех пор, пока дети не привыкнут соединять текст с движениями.

**Игра «Вороны»**

Цель. Учить произносить тексты с различной силой голоса и интонацией, сочетать движения и речь.

Потешка сопровождается движениями.

Вот под елочкой зеленой        Дети разбегаются по группе

Скачут весело вороны        и машут руками, как крыльями.

Кар-кар-кар! (громко)

Целый день они кричали,        Дети подпрыгивают на месте

Спать ребятам не давали,        и машут руками.

Кар-кар-кар! (громко)

Только к ночи умолкают        Дети приседают, сложив

И все вместе засыпают.        за спиной руки.

Кар-кар-кар! (тихо)

Игра проводится два-три раза с уточнениями движений и силы голоса.

**Игра «Летает — не летает»**

Цель. Развивать логическое мышление, воображение;

учить соотносить музыкальное произведение с характером движений выбранного персонажа;

Дети стоят произвольно. Педагог называет различные предметы, птиц и т.д., если летает, дети машут руками, как крыльями, и передвигаются по площадке, подражая голосом, а если нет, то приседают и сжимаются в комочек, например: кошка, ласточка, утюг, портфель, облако, ворона, книга, синица, медведь, самолет, воробей, лебедь.

Педагог уточняет, как летает воробей (он часто машет своими маленькими крылышками), как летает лебедь (он размеренно и плавно машет своими большими крыльями). Детям предлагается прослушать два музыкальных фрагмента.

-Как вы думаете, какая музыка соответствует полету воробья, а какая — лебедю?

-А теперь попробуйте полетать под музыку как воробьи и как лебеди.

**Игра «Если весело живется»**

Цель. Создавать положительный эмоциональный настрой; учить детей сочетать движения и речь.

Педагог предлагает детям встать в круг и начинает знакомую игру:

Если весело живется, делай так (2 раза),

Если весело живется, мы друг другу улыбнемся,

Если весело живется, делай так!

Педагог показывает различные движения (хлопает в ладоши, притопывает ногой, приседает, делает повороты), дети повторяют за ним.

Педагог обращается к детям: Ребята, если вам весело, что вы делаете? (Ответы детей.)

**Игра  «Море волнуется»**

Цель.  Развивать фантазию, подражательные навыки, побуждать детей к импровизации.

Море волнуется раз,        Море волнуется три,

Море волнуется два,        Морская фигура, на месте замри!

Игра проводится несколько раз под музыкальное сопровождение. Предварительно надо уточнить с детьми, что растет, плавает, живет в море: медузы, кораллы, рыбы, киты, корабли, пингвины и т. д.

**Игра «Медведь и пчелы»**

Цель. Уточнять знания детей о весне, насекомых;

развивать артикуляцию при произнесении звука Ж  и интонационную выразительность речи;

учить сочетать движения и речь.

Ребята, какое сейчас время года? Весной вся природа просыпается. Просыпаются и насекомые. Ребята, вы знаете насекомых? (Дети перечисляют.) Вы слышали, как жужжат пчелы? Пчелы собирают нектар с цветов и делают из него мед. Кто из вас любит мед? А кто из животных очень любит полакомиться медом? Правильно, медведь. И мы поиграем в игру «Медведь и пчелы». Выбираем считалочкой медведя: «Раз, два, три — медведем будешь ты!» Остальные дети — пчелы.

Дети подбирают себе маски-шапочки и элементы костюмов для инсценировки. Педагог: полетели пчелки собирать мед с цветочков.

Мишка-медведь идет, мед у пчелок унесет.

 Пчелки, домой!

Пчелки: Этот улей — домик наш, уходи, медведь, от нас!

Жжжжжжжжжжжжжжжжжжжжжжж……………..

Пчелки летают и жужжат. Медведь ходит по «поляне» и приближается к улью. Пчелки машут крылышками, прогоняя медведя. Игра проводится несколько раз.

**Игра «Веселые превращения»**

Цель. Развивать имитационные навыки и умение использовать все окружающее пространство;

учить отождествлять себя с заданным персонажем.

Педагог обращается к детям:

* Ребята, вы ребята-жеребята? (Да!)

(Дети скачут под музыку, подражая жеребятам.)

* Ребята, вы ребята-телята? (Да!)

(Дети «мычат» и под музыку подпрыгивают, изображая телят.)

—        Ребята, вы ребята-козлята? (Да!)

(Дети, наклонив вперед головы и глядя исподлобья, говорят «мее-е...» и изображают козлят.)

—        Ребята, вы ребята-поросята? (Да!)

(Дети «хрюкают» и изображают веселых поросят.)

**Игра  « Снежинки»**

Цель. Развивать фантазию

- Представьте себе, что вы превратились в маленькие снежинки, а я  
ветер.

Педагог делает вдох и дует на детей. Включается грамзапись («Времена года» П.И.Чайковского).

- Разлетелись снежинки, кружатся в воздухе, как будто танцуют.  
Сначала спокойно, плавно и медленно ложатся на землю. Но поднялся  
ветер, закружила вьюга и намела целый сугроб.

Дети собираются в плотную группу.

**Игра  «Снег-снежок»**

Цель. Развивать память физических действий.

—        Как много снега! Скатаем из него большой ком.

Дети, подражая педагогу, «лепят снежок», катят его по воображаемому снегу, и постепенно у каждого ребенка получается «снежный ком», а из них педагог предлагает сделать «снежную бабу».

—        Снежная баба готова! А теперь поиграем в снежки. (Включается веселая подвижная мелодия.) Дети лепят воображаемые снежки и «бросают» их  
в разные стороны.

**Игра «Пингвины на льду»**

Цель.  Учить детей сочетать движения и речь.

Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.

(Дети идут на внутренней стороне стопы, переваливаясь с ноги на ногу, похлопывая себя ладошками по бокам.) Игра проводится два-три раза.

**Игра «Пчелы в улье»**

Цель. Учить отождествлять себя с заданным персонажем, побуждать к самостоятельному выбору роли.

Дети строят из крупного конструктора (подручного материала) «улей» и собираются в нем. На полу разложены плоские бумажные цветы. Педагог читает под музыкальное сопровождение.

Пчелы в поле полетели,        Сели пчелы на цветы,

Зажужжали, загудели,        Пчелка я и пчелка ты.

Дети передвигаются по группе вокруг цветов. Присаживаются возле цветов и «собирают» нектар. Возвращаются в «улей».

**Игра «Поиграем — угадаем» (АБосева)**

Цель. Побуждать детей к активному участию в театрализованных играх, вызвать у детей радостный эмоциональный настрой; развивать воображение, логическое мышление, инициативу; развивать пантомимические навыки;

Петрушка созывает детей: Что вы знаете, ребятки,

                                            Про мои стихи-загадки?

                                            Где отгадка, там конец.

                                           Кто подскажет — молодец!

Дети рассаживаются полукругом возле Петрушки. Петрушка загадывает и показывает пантомимикой загадки.

Важно по двору ходил с острым клювом крокодил,

Головой весь день мотал, что-то громко бормотал.

Только это, верно, был никакой не крокодил,

А индюшек верный друг. Угадайте — кто? (Индюк.)

(Включается грамзапись. Дети, изображая индюка, ходят по всему залу, высоко поднимая ноги, прижав руки к туловищу, издавая звуки — уо, уо, уо, трясут головой, болтая в это время языком во рту.)

Да, индюк. Признаться, братцы, трудно было догадаться!

 С индюком случилось чудо — превратился он в верблюда!

 Стал он лаять и рычать, по земле хвостом стучать.

Я запутался, однако, он верблюд или...? (Собака.)

(Включается грамзапись, дети изображают собаку: лают, рычат, бегают на четвереньках и «вертят хвостом».)

Не зовут ее Шавкой, и не спит она под лавкой,

 А глядит она в окошко и мяукает как... (Кошка.)

(Под музыкальное сопровождение дети изображают кошек: они передвигаются на четвереньках плавно, мяукают, мурлыкают, «умываются» лапкой, шипят и фыркают, показывают «когти».)

Верно, верно угадали, будто где ее видали!

А теперь давайте с вами в лес поедем за грибами.

(Дети рассаживаются на воображаемую машину и, произнося различные звуки, имитируют движение на машине.)

Тр-р-р, приехали!

Посмотрите-ка, ребята, тут лисички, там опята,

Ну а ЭТО на ПОЛЯНКе — ЯДОВИТЫе ... (Поганки.)

(Дети расходятся по залу («лесу») и собирают «грибы» (муляжи).)

**Игра «Танец»**

Цель. Развивать двигательнык способности.

Всем знаком «Танец утят». Придумайте на эту же мелодию, например:

1. Танец маленьких котят.
2. Танец лягушат.
3. Танец обезьянок.

В выполнении этого задания участвуют взрослые вместе с детьми.

**Игры на пальцах (М.С.Рудина, С.А.Афонькин)**

Цель. Развитие мелкой моторики.

Наши красивые цветки расправляют лепестки.  
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.  
Наши красивые цветки закрывают лепестки.  
Головой качают, тихо засыпают.

Сомкнутые и чуть округлые ладони — бутон цветка. Затем пальцы медленно расходятся в стороны, немного прогибаются, чуть-чугь шевелятся кончики пальцев, пальцы медленно смыкаются.

Над цветком порхает, пляшет,

Веером узорным машет. Кто это? (Бабочка.)

Руки скрещены в запястьях, ладони разведены в стороны. Сначала ладони неподвижны — «бабочка сидит на цветке», ладони двигаются вверх и вниз- «бабочка порхает».

В лесу у пня суетня, беготня,

Народ рабочий весь день хлопочет. Кто это? (Муравьи.)

Дети ставят пальцы обеих рук на стол, и, перебирая пальцами по столу. Руки двигаются в разные стороны.

Зелены мы, как трава, наша песенка: «Ква-ква!»

КТО ЭТО? (Лягушки.)

Ладони рук лежат на столе. Затем резко сжимаются в кулачок, и опять ладони распрямляются.

**Театр рук «Кораблик» (В.Цвынтарный)**

Цель.  Учить детей сочетать движения и речь;

расширять голосовой диапазон детей при проговаривании стихотворения.

Плывет по морю пароход,      А из трубы-то дым идет.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх. Дети вместе с педагогом читают стихотворение низким голосом (как гудит труба) и покачиваются вправо — влево.

**Игры на пальцах «Жук»**

Цель. Развивать мелкую моторику рук

Жук летит, жужжит, жужжит

 И усами шевелит.

Пальчики в кулачок, указательный и мизинец разведены в стороны, дети проговаривают слова и шевелят «усами».

**Игра на пальцах  «Гусь» (В.Цвынтарныи)**

Цель. Развивать мелкую моторику рук.

Гусь стоит и всё гогочет,

Ущипнуть тебя он хочет.

Предплечье поднято вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу. Дети выполняют движения руками и приговаривают: «Га-га-га».

**Игры на пальцах «Лошадка» и «Коза»**

Цель.  Развивать мелкую моторику рук и сочетание движений рук с речью.

Дети, работая пальцами рук, проговаривают фразы.

—        У лошадки вьется грива, бьет копытами игриво.

Правая ладонь на ребре. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

—        У козы торчат рога, забодать может она.

Ладонь опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.

**Игры на пальцах «Собака» и «Кошка»**

Цель.  Развивать мелкую моторику рук в сочетании с речью;

Собака: У собаки острый носик, есть и шейка, есть и хвостик.

Правая ладонь на ребро, на себя, большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

Кошка: У кошки ушки на макушке, чтоб лучше слышать мышь в норушке.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.