

手指操大全

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168581366821918.html>

范文网，为你加油喝彩！



包子这么大，（双手握拳中间有一掌的距离平行伸出在体前）

卷子这么长，（双手手心相对中间有一掌的距离伸出于体前）

打开一看里面包着糖，（手腕相靠做小云手的动作）

左看看，
（左手握拳手心向上，右手五指并拢手心向上，指间对着左拳）

右看看，
（右手握拳手心向上，左手五指并拢手心向上，指间对着右拳）

宝宝尝一尝。（最后双手在脸颊两旁做扇风的动作）

2 《悄悄话》

小鸟小鸟住在大树上，
(双手五指伸开，手心向内，交叉拇指相勾做鸟飞状，双手由下至上抖动五指)

田鼠田鼠住在大树下，
(双手五指并拢呈“爪子”状双手轮流交替由上至下)

喇叭花喇叭花爬呀爬呀爬，(双手手腕相靠360度翻转手腕，由下至上伸到头顶)

喇叭花喇叭花变成小电话，(从头顶边转动手腕边向两侧打开，最后在耳旁拇指小指伸出其余三指收拢呈打电话状在耳旁晃动两下)

喳喳喳，吱吱吱……(左右手交替晃动表示轮流打电话)

小鸟和田鼠说着(双手一起在耳旁晃动)

悄悄话。
(双手手掌呈喇叭状在口前，小声音表示悄悄的意思。)

3 《看着容易做着难》

瓜子这么尖，(双手五指合拢在体前)

河叶这么宽，(双手平打开，手心向上)

饺子这么长，(双手平打开的基础上，大拇指向外，四指合拢)

看着容易做着难。
(右手食指伸出，其余四指握拳，食指指向四指并拢拇指伸出手心向

上的左手，再轮流交换指向)

4 《瓜瓜花》

西瓜圆(空比大西瓜)

南瓜扁(双手比画扁的)

黄瓜长 （双手合拢）

丝瓜尖 （合拢后往回收）

冬瓜有花头上开 （头顶上开花）

不做傻瓜我最乖

（双手伸直，手心向外交叉摆两下，双手握拳并伸出大拇指）

5 《幸福的家》

我有一个幸福的家， （拍手双手打开呈花状）

有爸爸有妈妈， （左手掌、右手掌分别对扇两下）

我们相亲又相爱， （五个手指头依次对碰）

快快乐乐笑哈哈。 （拇指与食指对绕，最后双手抓挠）

6 《秋风来》

秋风秋风吹吹，

（双手手心相对手指向上，右手在上左手在下，随节奏弯曲手指）

树叶树叶飞飞。 （双手在身体右斜上方，手心手背手腕花）

好象一只蝴蝶，

（双手食指与拇指相对，其余三个手指竖起，双手拇指相碰）

飞到空中追追。 （其余四指分开扇动）

7 《小松树》

小松树，

（双手大拇指、小拇指指间相碰，其余3指分开指间向上）

点点头， （食指、中指、无名指的指间依次相碰在一起）

雨来洗洗脸， （食指、中指、无名指分开依次做绕指转动）

风来梳梳头，（五指做交叉立起、到下3次）

太阳公公一出来，（双手握拳，拳心相对）

伸手又抬头。（五指依次打开，手腕相碰，手指立起）

8 《小袋鼠》

小袋鼠，上学堂，（左手食指和中指立起，其余3指捏成圆，右手握拳手背朝上伸出食指，放在左手手腕下边）

总把书包丢一旁，（动作相同，左右手互换方向）

妈妈织个大口袋，（双手握拳伸出食指，食指交替做织补的动作）

放在他的肚子上。（左手食指、中指立起其余3指捏成圆，右手五指包住左手3指围成的圆）

9 《四季歌》

春天草出头，（双手握拳掌心相对，五指依次打开并立起）

夏天树盖头，
（左手五指并拢立起来，右手五指张开盖在左手上，形成大树状）

秋天麦浪随风摆，（左右手前后交叉做麦浪摆动4次）

冬天大雪盖地头。（左右手以大拇指交叉为轴上下交替盖手背4次）

10 《小花炮》

我是一只小花炮，（双手举在头顶，指尖相对）

穿红衣戴红帽，（双手交替在胸前转动手腕）

一点着——（右手伸直，食指前点）

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发