

## Пальчиковая гимнастика

### «Фиалка»

«Фью, фью!» - птицы распевают.

*Пальцы рук плотно сжаты, открываем – закрываем «клювики».*

На лугу фиалки расцветают.

*Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, пальцы округлить.*

И земля глядит на нас

*Поочередно соединяем каждый пальчик руки с большим пальцем.*

Сотней фиолетовых глаз.

### «Мы цветы в саду сажаем»

Мы цветы в саду сажаем,

*Ладонку левой руки сложить в горсть, правой взять «семя», опускать вниз.*

Их из лейки поливаем.

*Имитировать движение «полив из лейки».*

Астры,

*Соединить кисти рук, образуя шарик.*

Лилии,

*Раскрыть пальцы в стороны.*

Тюльпаны

*Сложить ладонки лодочкой.*

Пусть растут для нашей мамы.

*Медленно поднять руки вверх, раскрыть в стороны.*

### «Цветок распускается»

Солнце поднимается,

*Скрещенные руки с широко расставленными*

*Цветочек распускается.*

*Пальцами медленно поднимаются над головой.*

Солнышко садится,

*Ладони с сомкнутыми пальцами соприкасаются запястьями.*

### «Цветы растут»

Цветочек спать ложится.

Высокие, красивые

*Скрещенные руки с широко расставленными пальцами медленно опускаются.*

Цветы у нас растут.

*Ладони вместе соприкасаются пальцами и запястьями.*

А корни под землею

*Руки вверх, ладони с сомкнутыми пальцами, соприкасаются запястьями.*

Для них водичку пьют.

*Руки опустить вниз, ладони соединить обратной стороной, широко*

*Расставить пальцы.*

### *«Наши нежные цветки»*

Наши нежные цветки

*Руки в вертикальном положении.*

Распускают лепестки

*Развести пальцы рук.*

Ветерок чуть дышит,

*Ритмичные движения пальцев рук.*

Лепестки колышет.

Наши нежные цветки

Закрывают лепестки.

*Соединить пальцы вместе.*

Тихо засыпают,

*Небольшие покачивания рук со сжатыми пальцами.*

Головой качают.

### *«Цветок»*

Утром рано он закрыт,

*Кисти рук находятся в исходном положении.*

Но к полудню ближе

Раскрывает лепестки –

*Ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных, кисти рук напоминают полураскрытый бутон.*

Красоту их вижу.

*Кисти рук у запястья соединены, пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок.*

К вечеру цветок опять

Закрывает венчик.

*Пальцы сомкнуты – нераскрывшийся цветок.*

И теперь он будет спать

До утра, как птенчик.

*Кисти рук кладут под щеку – имитация сна.*

### *«Цветок на поляне»*

Вырос высокий цветок на поляне,

*Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, пальцы округлить.*

Утром весенним раскрыл лепестки.

*Развести пальчики в стороны*

Всем лепесткам красоту и питание

*Ритмичное движение пальцами вместе – врозь.*

Дружно дают под землей корешки.

*Тыльные стороны ладоней соединены*

*пальцы опущены вниз – корень растения.*

### *«Мак»*

На пригорке вырос мак,  
*Пальцы левой руки собрать в щепоть, сделать «бутон».*  
Он склонил головку так.  
*Наклонить «бутон».*  
Бабочка над ним порхает,  
*Кисти рук перекрестить, помахать крылышками, как бабочка.*  
Быстро крыльями мелькает.  
По тугому стебельку  
*Правая рука – «жук», перебирая пальцами- лапками,*  
*ползет вверх по левой руке-стебельку от локтя до запястья.*  
Жук ползет: «Что там вверху?»  
Вот дополз он до цветка,  
*Правой рукой отогнуть на левой руке большой и указательный палец.*  
Отогнул два лепестка,  
Внутри забрался, поворчал,  
*Пальцы правой руки вложить в ладонь левой.*  
Круглый домик увидал.  
*Пальцы левой руки сложить в щепоть.*  
Лапкой в стенку постучал,  
*Каждым пальцем правой руки постучать в «коробочку» мака.*  
Но ответ никто не дал.  
Облетели лепестки,  
*Правой рукой отогнуть пальцы левой руки.*  
Высох домик от жары,  
Стал греметь, как погремушка.  
*Пальцы левой руки сложить в кулак, «погреметь», как погремушкой.*  
Вот так славная игрушка

### *«На лугу растут цветы»*

На лугу растут цветы  
*Руки в вертикальном положении, ладони раскрыты.*  
Небывалой красоты.  
К солнцу тянутся цветы –  
*Потянуться, руки вверх.*  
С ними потянись и ты.  
Ветер дует иногда,  
*Взмахи руками, изображая ветер.*  
Только это не беда.  
Наклоняются цветочки,  
*Наклонить кисти рук.*  
Опускают лепесточки.  
А потом опять встают  
*Распрямить кисти рук, пальцы раскрыты.*  
И по-прежнему цветут.

### *«Каждый бутончик»*

Каждый бутончик

*Пальцы рук собраны в щепоть – «бутончики».*

Склониться бы рад

Влево и вправо,

*Раскачивать «бутончики».*

Вперед и назад.

От ветра и зноя

*Соединить вместе локти и ладони рук, образуя один большой «букет».*

Бутончики эти

Спрятались быстро

В цветочном букете.

### *«Подсолнух»*

У подсолнуха ладонь – о-го-го!

*Показать левую ладонь.*

Сто семян в ладони щедрой у него.

*Постучать пальчиками правой руки по левой ладони.*

В тесноте, да не в обиде все сидят,

*Сжать левую ладонь в кулачок.*

С ясным солнышком о лете говорят.

*Поднять обе руки вверх, растопырить пальчики.*