

Пальчиковая гимнастика

Тема: «Цветы. Первоцветы»

«Фиалка»

«Фью, фью!» - птицы распевают.

На лугу фиалки расцветают.

И земля глядит на нас
Сотней фиолетовых глаз.

Пальцы рук плотно сжаты,

открываем – закрываем «клювики».

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

*Поочередно соединяем каждый пальчик
руки с большим пальцем.*

«Мы цветы в саду сажаем»

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры,

Лилии,

Тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы.

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

Имитировать движение «полив из лейки».

Соединить кисти рук, образуя шарик.

Раскрыть пальцы в стороны.

Сложить ладонки лодочкой.

*Медленно поднять руки вверх, раскрыть в
стороны.*

«Цветок распускается»

Солнце поднимается,

Цветочек распускается.

Солнышко садится,

Цветочек спать ложится.

*Скрещенные руки с широко расставленными
пальцами медленно поднимаются над головой.*

*Ладони с сомкнутыми пальцами соприкасаются
запястьями.*

«Цветы растут»

Высокие, красивые

Цветы у нас растут.

А корни под землею

Для них водичку пьют.

*Скрещенные руки с широко расставленными
пальцами медленно опускаются.*

*Ладони вместе соприкасаются пальцами и
запястьями.*

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

*Руки опустить вниз, ладони соединить
обратной стороной, широко расставить
пальцы.*

«Наши нежные цветки»

Наши нежные цветки

Распускают лепестки

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышит.

Наши нежные цветки

Руки в вертикальном положении.

Развести пальцы рук.

Ритмичные движения пальцев рук.

Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головой качают.

*Соединить пальцы вместе.
Небольшие покачивания рук со сжатыми пальцами.*

«Цветок»

Утром рано он закрыт,
Но к полудню ближе
Раскрывает лепестки –

Кисти рук находятся в исходном положении.

Красоту их вижу.

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

К вечеру цветок опять
Закрывает венчик.
И теперь он будет спать
До утра, как птенчик.

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

Пальцы сомкнуты – нераскрывшийся цветок.

Кисти рук кладут под щеку – имитация сна.

«Мак»

На пригорке вырос мак,
Он склонил головку так.

*Пальцы левой руки собрать в щепоть,
сделать «бутон».
Наклонить «бутон».*

Бабочка над ним порхает,
Быстро крыльями мелькает.
По тугому стебельку
Жук ползет: «Что там вверху?»

*Кисти рук перекрестить, помахать
крылышками, как бабочка.*

*Правая рука – «жук», перебирая пальцами-
лапками, ползет вверх по левой руке-
стебельку от локтя до запястья.*

Вот дополз он до цветка,
Отогнул два лепестка,
Внутрь забрался, поворчал,
Круглый домик увидал.
Лапкой в стенку постучал,
Но ответ никто не дал.
Облетели лепестки,
Высох домик от жары,
Стал греметь, как погремушка.
Вот так славная игрушка!

*Правой рукой отогнуть на левой руке
большой и указательный палец.*

*Пальцы правой руки вложить в ладонь левой.
Пальцы левой руки сложить в щепоть.
Каждым пальцем правой руки постучать
в «коробочку» мака.*

Правой рукой отогнуть пальцы левой руки.

*Пальцы левой руки сложить в кулак,
«погреметь», как погремушкой.*

«Цветок на поляне»

Вырос высокий цветок на поляне,
Утром весенним раскрыл лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание

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

*Развести пальчики в стороны
Ритмичное движение пальцами
вместе – врозь.*

Дружно дают под землей корешки.

*Тыльные стороны ладоней соединены,
пальцы опущены вниз – корень растения.*

«На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы
Небывалой красоты.
К солнцу тянутся цветы –
С ними потянись и ты.
Ветер дует иногда,
Только это не беда.
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

*Руки в вертикальном положении,
ладони раскрыты.
Потянуться, руки вверх.*

Взмахи руками, изображая ветер.

Наклонить кисти рук.

Распрямить кисти рук, пальцы раскрыты.

«Каждый бутончик»

Каждый бутончик
Склониться бы рад
Влево и вправо,
Вперед и назад.
От ветра и зноя
Бутончики эти
Спрятались быстро
В цветочном букете.

Пальцы рук собраны в щепоть – «бутончики».

Раскачивать «бутончики».

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

«Подсолнух»

У подсолнуха ладонь – ого-го!
Сто семян в ладони щедрой у него.

В тесноте, да не в обиде все сидят,
С ясным солнышком о лете говорят.

*Показать левую ладонь.
Постучать пальчиками правой руки по
по левой ладони.*

*Сжать левую ладонь в кулачок.
Поднять обе руки вверх, растопырить
пальчики.*