ПРИЛОЖЕНИЕ №

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

«**Мы лепили»**

Долго, долго мы лепили, *Встряхивание кистями перед собой.*

Наши пальцы утомили.

Пусть немного отдохнут,

И опять лепить начнут.

В прятки пальчики играли *Сжимание и разжимание кистей.*

И головки убирали.

Вот так, вот так,

Так головки убирали.

Дружно руки разведем *Отвести руки назад – вниз,*

И опять лепить начнем. *Отклонившись на спинку стула.*

…………………………………………………………………………………………………………

**«Пальчики»**

Мы сегодня рисовали, *Сгибание и разгибание пальцев.*

Наши пальчики устали.

Пусть немного отдохнут, *Встряхнуть руками перед собой.*

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем, *Энергично отвести локти назад.*

Снова рисовать начнем.

……………………………………………………………………………………………………………

**«Непосильный труд».**

Нитку вдеть для пальца *Движения для пальцев рук:*

Непосильный труд, *встряхивание, поглаживание,*

Но зато два пальца *постукивание, массирование, разминание.*

Платьице сошьют.

Три в альбоме нашем

Рисуют хоть куда.

Десять поле пашут,

Строят города.

«**Массаж для пальчиков».**

Раз, два, три, четыре, пять, *Соединять попарно пальцы обеих рук.*

Вышли пальцы погулять. *Хлопки в ладоши.*

Этот пальчик самый сильный. *Поочередный массаж пальцев*

Самый толстый и большой. *от основания к ногтю.*

Этот пальчик для того…

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный…

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный…

Он избалованный самый.

А мизинчик хоть и мал…

Очень ловок и удал!

………………………………………………………………………………………………………..

**«Лошадка».**

Вот помощники мои, *Поочередное продвижение рук*

Их, как хочешь поверни. *по столу вперед то левой,*

По дороге белой, гладкой *то правой рукой с одновременным*

Скачут пальцы как лошадки. *сгибанием и разгибанием пальцев.*

Чок-чок-чок, чок-чок-чок,

Скачет резвый табунок.

…………………………………………………………………………………………………………

**«Две сестрички».**

Две сестрички, две руки, *Встряхивание кистями рук.*

Рубят, строят, роют, *Изображаем в движении слова текста.*

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки –

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

…………………………………………………………………………………………………………..

**«Вот помощники мои».**

Вот помощники мои, *Смотрим на раскрытые ладони.*

Их как хочешь поверни:

И вот эдак, и вот так, *Потираем руками.*

Не обидятся никак.

Раз, два, три, четыре, пять. *Хлопаем в ладоши.*

Не сидится им опять.

Постучали, повертели *Стучим по столу.*

И работать захотели. *Потираем руками.*

Поработают немножко,

Мы дадим им отдохнуть. *Сложили ладони вместе.*

Постучали повертели *Круговые движения кистями.*

И опять обратно в путь. *Хлопаем в ладоши.*

…………………………………………………………………………………………………….

**«Деревья в лесу»**

Руки подняли и покачали – *Плавные*  *покачивания*

Это деревья в лесу. *поднятыми вверх руками.*

Руки нагнули, кисти встряхнули – *Встряхивание рук.*

Ветер сбивает росу.

В сторону руки плавно помашем *Движения в соответствии*

Это к нам птицы летят. *с текстом.*

Как они сядут, тоже покажем –

Крылья сложили назад. (2 раза)

……………………………………………………………………………………………………..

**«Прятки»**

В прятки пальчики играли

И головки убирали

Вот так, вот так

Так головки убирали. (сжимание и разжимание кистей)

……………………………………………………………………………………………………….

**«Гости».**

Стала Маша гостей созывать: *Вращение кистей рук к себе.*

И Иван приди, и Степан приди, *Поочередный массаж пальцев правой руки.*

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка – ну, пожалуйста.

Стала Маша гостей угощать: *Поочередный массаж пальцев левой руки.*

И Ивану блин, и Степану блин,

И Матвею блин, и Сергею блин,

А Никитушке – мятный пряничек.

…………………………………………………………………………………………………………

**«Маша».**

Маша варежку надела: *Изображаем в движении слова текста.*

- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла,

- Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь – и найдешь.

Здравствуй, пальчик! Как живешь?

…………………………………………………………………………………………………………..

**«Жил да был один налим»**

Жил да был один налим,  *Медленные движения соединенными*

Два ерша дружили с ним *. ладонями, имитируя плавание.*

Прилетали к ним три утки *Взмахи ладонями*.

По четыре раза в сутки

И учили их считать: *Согнуть кулачки.*

Раз – два – три – четыре – пять.  *Разгибать пальцы*.

**«Помощники»**

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Продолжаем рисовать.  
…………………………………………………………………………………………………………..

**«Фруктовая ладошка»**

Этот пальчик - апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик - слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик - абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик - груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик - ананас, *Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.*

Фрукт для вас и для нас.  *Показывают ладошками вокруг и на себя*.

……………………………………………………………………………………………………………….

**«Комнатные растения»**

На окно скорее глянь:

Здесь у [нас](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/02/03/palchikovye-igry-dlya-detey-3-4-let) цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония *Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

Мы все названья помним!

Раскрывают ладошку.

Мы взрыхлим цветы, польем,

Пошевеливают опущенными вниз пальцами.

Пусть подрастают день за днем!  *Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и  раскрывают «цветком».*