



Картотека  
пальчиковой  
гимнастики  
«Цветы»

### Пальчиковая гимнастика «Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне, *Руки в вертикальном положении ладони*  
*Прижаты друг к другу, округлить пальцы*  
Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальчики в стороны.*  
Всем лепесткам красоту и питание *Ритмичное движение пальцами*  
*вместе-врозь.*  
Дружно дают под землей корешки. *Положить ладони тыльной стороной на*  
*стол, пальцы развести .*

### Пальчиковая гимнастика «На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы небывалой красоты. *Руки на столе в*  
*вертикальном положении*  
*с опорой на локти, пальцы*  
*раскрыты.*  
К солнцу тянутся цветы, с ними потянись и ты. *Потягивания- руки вверх.*  
Ветер дует иногда, только это не беда. *Взмахи руками, изображая*  
*ветер.*  
Наклоняются цветочки, опускают лепесточки. *Наклонить кисти рук.*  
А потом опять встают и по-прежнему цветут. *Распрямить кисти рук,*  
*пальцы раскрыты.*

### Пальчиковая гимнастика «Каждый бутончик»

Каждый бутончик склониться бы рад

*Поставить локти на стол,  
пальцы обеих рук собраны в  
щепоть – «бутончики».*

Влево и вправо, вперед и назад.

*Раскачивать «бутончики»  
вправо-влево, вперед-назад.*

От ветра и зноя бутончики эти

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

Спрятались живо в цветочном букете.

### Пальчиковая гимнастика «Цветы»

Наши нежные цветки распускают лепестки.

*Поднять кисти рук вверх  
с опорой на локти, пальчики  
собранны в щепоть, раскрыть  
пальчики.*

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

*Плавное раскачивание  
раскрытых пальчиков  
влево-вправо.*

Наши алые цветки закрывают лепестки.

*Собрать пальчики обеих рук  
в щепоть.*

Тихо засыпают, головой качают.

*Плавное раскачивание пальчиков,  
собранных в щепоть, влево-  
вправо.*

### Пальчиковая гимнастика «Подсолнух»

У подсолнуха ладонь – о-го-го!

*Показать левую ладонь.*

Сто семян в ладони щедрой у него.

*Постучать пальчиками правой  
руки по внутренней стороне  
левой ладони.*

В тесноте, да не в обиде все сидят,

*Сжать левую ладонь в плотный  
кулачок.*

С ясным солнышком о лете говорят.

*Поднять обе руки наверх, растопырить  
пальчики.*