

ПРОЕКТ

Тема: «Развиваем мелкую моторику» для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

*«Истоки способностей и дарований детей
находятся на кончиках пальцев...»
В.А. Сухомлинский*

Актуальность:

Актуальность работы по развитию мелкой моторики у детей младшего дошкольного возраста обусловлена возрастными психологическими и физиологическими особенностями детей: в этот возрастной период интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира.

Кроме того, мелкая моторика взаимодействует с вниманием, воображением, мышлением, памятью и речью ребенка.

Тип проекта:

- Игровой;
- Среднесрочный (с 01 февраля по 30 июля);
- Групповой с привлечением родителей;

Участники проекта:

Дети младшей группы, воспитатель, родители.

Цель проекта:

Развитие мелкой моторики и координации движений рук у детей младшего дошкольного возраста через различные виды деятельности.

Задачи проекта:

- Создать условия для развития мелкой моторики;
- Организовать систематическую работу по развитию мелкой моторики у детей;
- Организовать различные виды продуктивной деятельности;
- Воспитывать усидчивость, аккуратность, доброжелательность, умение работать в коллективе и индивидуально.

Материалы и оборудование:

Настольные игры, пластилин, песок, крупы, бумага, бусы, пуговицы, природный материал, карандаши, нитки, верёвки и т.д.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный

- подбор методической литературы по теме, дидактические, пальчиковые, подвижные игры, иллюстрации и т.д.;

- составить перспективный план мероприятий по развитию мелкой моторики у детей младшего дошкольного возраста;
- выявить уровень развития мелкой моторики у детей;
- взаимодействие с родителями – сбор бросового материала для игр; консультация «Значение мелкой моторики в развитии детей дошкольного возраста».

Практический

- реализовать разработанную систему работы по развитию мелкой моторики;
- повышение педагогической компетентности родителей в вопросах развития мелкой моторики детей;
- оформление наглядного информационного материала в уголок для родителей;
- мониторинг развития мелкой моторики у детей группы.

Заключительный

- обобщение итогов работы с родителями;
- анализ эффективности разработанной системы работы по развитию мелкой моторики у детей младшего дошкольного возраста;
- выставка творческих работ с использованием нетрадиционных методов рисования и аппликации.

Перспективное планирование проекта

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

месяц	Вид деятельности	Практический выход
февраль	Пальчиковые игры Продуктивная	Снег. Выпал снег, упал мороз. Медведь в берлоге крепко спит. Су-джок терапия. Игры с прищепками Прикрепляем прищепки к различным предметам: к пластмассовому ведерку, к деревянной палочке, к книжке, к картонным силуэтам (ежика, солнышка, цветочка, елочки и т.п.), к веревке, к ткани и т.д. Шнуровки- учить вкладывать шнурок в отверстие Учить продевать шнурок в отверстие по подражанию, образцу, развивать целенаправленность действий и мелкую моторику. Игры с киндерами – изготовление поделок с использованием пластилина и природного материала, разрисовывание киндеров, предварительно обклеенных бумагой, игры с угадыванием наполнения киндер-сюрприза, игры с бусами из киндеров. Игры с крышками- учить составлять мозаику,

	Взаимодействие с родителями	<p>подбирать подходящую по размеру баночку, вкладывать в подходящее по размеру отверстие, составлять композицию, работать в команде.</p> <p>Папка-передвижка для родителей «Что такое мелкая моторика?»</p> <p>Сбор материала для игр с детьми.</p>
март	<p>Пальчиковые игры</p> <p>Продуктивная</p> <p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>Голуби. Транспорт. Весна. Пальчиковый театр.</p> <p>Игры с бусинками Оборудование: бусины, ниточки. Нанизываем бусинки на ниточки, изготавливая украшение для игры. Нанизываем бусины в определенном порядке, чередуя по форме, цвету, или величине.</p> <p>Игры с мозаикой Оборудование: мозаика различных видов, образцы выкладываемых фигур. Выложить несколько рядов из пластинок одного цвета. Выложить рисунок из мозаики, имея перед глазами образец. Составить свой рисунок, основываясь на прошлом опыте.</p> <p>Игры с пуговицами Игры с пуговицами очень разнообразны, из можно создавать аппликацию, использовать для украшения интерьера, для создания различных узоров, классификации, счёта, закрепление цвета, для игр и соревнований между детьми.</p> <p>Определи на ощупь Предложить детям на ощупь определить предмет или свойство предмета (гладкий, шершавый, тёплый, холодный, круглый, квадратный и т.д.)</p> <p>Сбор материала для игр с детьми.</p>
апрель	<p>Пальчиковые игры</p> <p>Продуктивная</p>	<p>По весне. набухли почки. Как живешь? Су-джок терапия.</p> <p>Игры с конструктором Конструктор – это универсальная развивающая игра. Для детей подойдут деревянные и пластиковые конструкторы, с небольшими деталями, которые удобно держать в руках и накладывать или соединять друг с другом.</p> <p>Игры с магнитами Игры с магнитами детям очень нравятся, из них можно создавать различные объёмные фигуры и постройки, проводить опыты и эксперименты</p> <p>Игры со счётными палочками и плоскими</p>

		<p>геометрическими фигурами Выкладывание геометрических фигур, составление узоров, выкладывание предметов.</p> <p>Консультация для родителей «Развитие мелкой моторики руки».</p>
май	<p>Пальчиковые игры</p> <p>Продуктивная</p>	<p>Паучок. У дорожки дуб. Ветер. Су-джок терапия.</p> <p>Найди вторую половинку- разрезные картинки Учить выделять части предмета и соединять их в целое, развивать зрительную ориентировку, мелкую моторику.</p> <p>Пазлы Это картинка-головоломка, которую надо составить из отдельных кусочков. Пазлы бывают деревянные, картонные, поролоновые и пластмассовые. Начинать надо с простых пазлов, состоящих из двух-четырёх деталей, на каждой из которых изображена узнаваемая часть (нога, голова, лапа, половинка кораблика, самолета, мячика и т.д.</p> <p>Игры с различными ёмкостями, пузырьками, коробочками Ёмкости и крышки разных размеров, нужно найти подходящие друг к другу, наполнение ёмкостей различным материалом.</p> <p>Игры с резиночками – составление узоров и геометрических фигур на специальном планшете, игры с надеванием колечек на пальцы и на палочки, конструирование на плоскости.</p>
	Взаимодействие с родителями	Консультация для родителей «Су-джок терапия» Сбор материала для игр с детьми.
июнь	<p>Пальчиковые игры</p> <p>Продуктивная</p>	<p>Пять утят. Ёжик. Ветер. Су-джок терапия.</p> <p>Пальчиковый бассейн Ребёнок опускает кисти рук в сосуд с однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, любые мелкие предметы) и в течение 5 – 10 минут перемешивает содержимое. Затем взрослый предлагает сосуд с наполнителем другой фактуры. После нескольких проб ребёнок с закрытыми глазами опускает рук в сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.</p> <p>Игры с кинетическим песком Обучать создавать различные изделия из песка, развивать умение создавать композиции из готовых форм. Формировать координацию движений,</p>

		<p>развивать умение регулировать силу нажатия на песок, правильно собирать его, развивать воображение.</p> <p>Игры с сухим и мокрым песком на участке Учить способам обследования материала (сжать песок в руке и ссыпать с ладони) учить детей делать отпечатки ладони, кулачка, ребра ладони. Учить находить на ощупь и по названиям спрятанные в песке предметы Развивать тактильно- кинестетическую чувствительность.</p> <p>Игры с различными видами круп Горох, фасоль, семечки, рис, манка, макароны и т.д. Выкладывание различных композиций из отдельных крупинок, сортировка смешанных видов круп, рисование на более мелкой крупе</p>
	Взаимодействие с родителями	Видео-презентация для родителей «В игры играем – мелкую моторику развиваем» с участием детей.
июль	Пальчиковые игры Продуктивная	<p>Пчёлки. Цветок. Мальчик с пальчик, где ты был? Су-джок терапия.</p> <p>Игры с природным материалом – аппликации с использованием разных видов листьев, травинок и т.д., сюжетно-ролевые игры: «Поворята», «Кафэ», выкладывание мозаики из разных по размеру и форме камушков.</p> <p>Игры с пластилином Мнём и отщипываем, надавливаем и размазываем, скатываем шарики, раскатываем колбаски, режем на кусочки, лепим картинки, готовим обед.</p> <p>Нетрадиционные виды рисования – учить рисовать с помощью ладошки, пальцев, ватных палочек, печати.</p> <p>Аппликация Составлять мозаику из готовых кусочков бумаги, самостоятельно рвать бумагу для аппликации, наклеивать элементы на основу.</p>
	Взаимодействие с родителями	Выставка детско-родительского творчества «Творческий калейдоскоп»

Презентация проекта:

Оформление выставки детско-родительского творчества «Творческий калейдоскоп»

Предполагаемые результаты:

Для детей:

- Кисти рук приобрели хорошую подвижность, гибкость, постепенно исчезает скованность движений, улучшились навыки самообслуживания, меняется нажим при работе с карандашами;
- Повысилась творческая активность воспитанников;
- Улучшилось логическое мышление, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие.

Для родителей:

- Понимание родителями важности и значимости развития мелкой моторики рук и непосредственное влияние её на развитие дошкольников;
- Применение методов совместной деятельности по развитию мелкой моторики рук в домашних условиях;

Для педагогов:

- Пополнение предметно-развивающей среды;
- Систематизация игр развивающих мелкую моторику ребёнка;
- Создание картотеки пальчиковых игр со стихами

Список литературы:

- 1.Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев, Издательство М: АСТ/ СПб: Сова/АСТ/Сова, 2008г.,
2. Трясорукова Т. Л. Пальчиковые игры. Издательство Феникс, 2018г., 62с.
3. Новиковская О.А. 300 пальчиковых игр, Издательство, АСТ, 2019г., 256 с.
4. Железнова Е. Тюк-тук кулачок. Пальчиковые игры. Для детей 2-4 лет, Издательство, ТЦ Сфера, 2017г.
- 5.Сазонова А.В., Боричева Г.А. Узоры для развития тонкой моторики дошкольников. // Детство-Пресс, 2006 г.

Приложение

Паучок Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. Дождик с неба вдруг полил, Паучков на землю смыл Солнце стало пригревать, Паучок ползёт опять, А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке	Руки скрещены; пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки. Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям. Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)
---	---

<p>Капуста Мы капусту Мы капусту рубим, рубим! Мы капусту солим, солим! Мы капусту жмем, жмем! Мы морковку трем, трем!</p>	<p>Ребенок изображает рубящие движения топор, двигая прямыми ладошками вверх и вниз собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту <i>энергично сжимаем и разжимаем кулачки</i> правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку</p>
<p>Осень Ветер по лесу летал, Ветер листики считал: Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки — золотой, Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку.</p>	<p>Делаем плавные, волнообразные движения кистями рук загибаем по одному пальчику на обеих руках спокойно укладываем ладони на коленочки</p>
<p>Ёжик Ёжик по лесу идет, всем орешки раздает. Зайке беленькому Волчку серенькому Рыжей лисичке Белочке-сестричке А медведю-мишке ёжик дарит шишки</p>	<p>Сжимаем одной рукой каждый палец другой руки. растопыриваем пальцы правой руки-это ёжик, левая рука сжата в кулачок отгибаем мизинчик, отгибаем безымянный палец, отгибаем средний палец, отгибаем указательный палец, отгибаем большой палец</p>
<p>Весна Стучат всё громче дятлы, Синички стали петь. Встаёт пораньше солнце, Чтоб землю нашу греть. Встаёт пораньше солнце, Чтоб землю нашу греть. Бегут ручьи под горку, Растаял весь снежок, А из под старой травки Уже глядит цветок... А из под старой травки Уже глядит цветок. Раскрылся колокольчик В тени там, где сосна, Динь-динь, звенит тихонько, Динь-динь, пришла весна. Динь-динь, звенит тихонько, Динь-динь, пришла весна.</p>	<p>Пальцы складываем щепоткой, качаем ими Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены Движения повторяются Выполняем руками волнообразные движения пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз Ладони сомкнуты "ковшом" Ладони раскрываются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка). Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика) Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь"</p>

<p>Овощи Приглашаем народ: Заходите в огород! Проходите между гряд - Там огурчики лежат, Помидоры висят, Прямо в рот хотят. Рядом зреет репка Ни густа, ни редка. Наберем мы овощей Для себя и для друзей</p>	<p>Сделать руками жест «к себе» Развести руки в стороны перед собой Указательные и средние пальцы обеих рук, как ножки, «шагают» по столу Изобразить огурец, для этого сложить пальцы в форме овала Изобразить помидор, для этого сложить пальцы в форме круга Изобразить репу, для этого сложить пальцы в форме сердечка Округлить левую руку как лукошко, а правой рукой «класть» в него воображаемые овощи Показать рукой на себя, потом на окружающих</p>
<p>Голуби Голуби, голуби, Раз, два, три... Прилетели голуби - сизари, Сели и нахохлились У дверей. Кто накормит крошками Сизарей?</p>	<p>Сжимаем пальчики в щепоть, загибаем пальчики по одному опустили ручки на коленочки показали ручками «съёжились» развели ручки в стороны сжали пальчики в щепоть</p>
<p>У дорожки дуб Всем в лесу на удивленье Разные растут деревья: Вот уперлась в небеса Вся смолистая сосна. Распустила ветви-косы Белоствольная береза. Как во полюшке былинка, Тонкая растёт осинка. Дуб раскинул свои ветви, И не страшен ему ветер. Липа цветом зацвела, Пчелок в гости позвала. Ель иголки распушила И грибочки все закрыла. Шелестят листвою деревья, Словно разговор ведут, Руки-ветви распустили, Птичек в гости к себе ждут.</p>	<p>Трут ладони друг о друга. Открыть ладони, пальцы растопырены – деревья. Локти соединить – ствол, ладони раскрыть – крона. «фонарики» с движением сверху вниз. Показать указательный палец, остальные в кулаке. Вытянуть руки вверх, пальцы растопырены. Пальцы рук собраны в щепотку – бутон. Круговые вращения указательным пальцем – пчелы летят. Руки в стороны вниз, пальцы растопырены. Указательный палец – ножка, ладонь сверху – шляпка. Трут ладони друг о друга – «шуршат» Стряхнуть ладони. Сцепить большие пальцы рук, ладони в стороны – птицы.</p>
<p>Пчёлки Домик маленький на ёлке, Дом для пчёл, а где же пчёлки? Надо в дом постучать, Раз, два, три, четыре, пять. Я стучу, стучу по ёлке, Где же, где же эти пчёлки? Стали вдруг вылетать: Раз, два, три, четыре, пять!</p>	<p>Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). «Улей» прижат к «ёлке» Ребенок заглядывают в «улей». Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки. Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают).</p>

<p>Цветок Вырос высокий цветок на поляне Утром весенним раскрыл лепестки. Всем лепесткам красоту и питание Дружно дают под землей корешки.</p>	<p>Показать руками цветок. Развести пальцы рук. Движение пальцами вместе — врозь. Ладони вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.</p>
<p>Червячки Раз, два, три, четыре, пять, Червячки пошли гулять. Раз, два, три, четыре, пять, Вдруг ворона подбегает, Головой она кивает, Каркает: «Вот и обед!» Глядь — а червячков уж нет!</p>	<p>Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони) (Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз). (Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх), сжимаем кулачки, прижимая их к груди</p>
<p>В лес по грибы Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик сел и съел, Оттого и потолстел.</p>	<p>Рука сжата в кулачок, на каждую строчку разгибаем один палец, начиная с мизинца. Сначала упражнение выполняется только одной рукой потом двумя руками синхронно</p>
<p>Пять утят Пять утят плывут вперед, На берегу их мама ждёт, Но только четверо утят Вернулись к мамочке назад. Четверо утят плывут... Трое утят плывут... Двое утят плывут... Вот один плывёт вперед, На берегу его мама ждёт, И сразу пятеро утят Вернулись к мамочке назад.</p>	<p>Одна из рук - "мама утка" - стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы сложены щепоткой. Вторая рука - утята. Выполняем волнообразные движения по направлению к "утке". Количество разогнутых пальцев соответствует количеству утят Постепенно загибают пальцы На слова "На берегу их мама ждёт" "киваем" кистью руки ("мамой-уткой")</p>
<p>Как живешь? Как живешь?- Вот так! А плывешь?- Вот так! Как бежишь?- Вот так! Вдаль глядишь?- Вот так! Машешь вслед?- Вот так! Ночью спишь?- Вот так! А шалишь?- Вот так!</p>	<p>Большие пальцы обеих рук - вверх, остальные собраны в кулак Руками изображают движение пловца Руки согнуть в локтях, движение вдоль туловища Поочередно прикладывать ладони колбу Энергичные движения кистями рук Ладони под голову Кулачками обеих рук хлопнуть по надутым щекам</p>
<p>Семья На горе мы видим дом, Много зелени кругом, Вот деревья, вот кусты, Вот душистые цветы. Окружает всё забор,</p>	<p>Кистями рук изобразить домик. Волнообразные движения кистями рук Руками «показать» деревья, кусты Пальцами «показать» бутон. Пальцами «показать» забор. Погладить ладонями стол.</p>

<p>За забором — чистый двор. Мы ворота открываем, К дому быстро подбегаем, В дверь стучимся: «Тук–тук– тук!» Кто -то к нам идёт на стук. В гости к другу мы пришли И подарки принесли.</p>	<p>«Открываем» кистями ворота. Пальцами пробежаться по столу. Постучать кулаком по столу. Ладонь приложить к правому уху, прислушаться. Вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что – то.</p>
<p>Транспорт Садись-ка пальчик в вертолёт, С тобой отправимся в полёт. Сядем с этим мы в такси, Он рад домой нас отвезти. С тобой поедем мы в трамвае, Тихонько песни напевая. С этим пальчиком в ракете Полетим к другой планете. Ну а с этим малышком В зоопарк пойдём пешком.</p>	<p>Произносим слова и поочередно загибаем пальчики.</p>
<p>- Мальчик с пальчик, Где ты был? - Долго по лесу бродил! Встретил я медведя, волка, Зайку, ёжика в иголках. Встретил белочку, синичку. Встретил лося и лисичку. Всем подарки подарил, Всяк меня благодарил.</p>	<p>Четыре раза сгибаем большой палец левой руки Четыре раза сгибаем большой палец правой руки Большой палец правой руки поочередно соприкасается с остальными Четыре пальца последовательно сгибаются к большому — кланяются.</p>
<p>Снег Падал снег на порог, Кот лепил себе пирог. А пока лепил и пек, Ручейком пирог утек.</p>	<p>Руки над головой, перебирая пальцами, медленно опускаем вниз Ладони приставляем к голове, изображая уши Лепим пирог Ладони друг к другу, извилистые движения</p>
<p>Выпал снег, упал мороз Кошка лапой моет нос. У щенка на чёрной спинке Тают белые снежинки.</p>	<p>Руки над головой, изображаем снег Ладони приставляем к голове, изображая уши, Моем нос Правая рука сжата в кулачок Левую сжали в щепоть, держим над кулачком и расправили щепоть(растаяла снежинка)</p>

<p>Ветер Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает. Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает.</p> <p>А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. Чайка над водой летает</p> <p>И за рыбками ныряет. Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит.</p>	<p>(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти). (Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.) (Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); "машем" ими в воздухе). (Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения).</p> <p>(Ладони основаниями прижаты друг к другу; пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открываем и закрываем рот" крокодила).</p> <p>Перевернув руки на другую сторону, повторяем движения.</p>
<p>Медведь в берлоге крепко спит, Всю зиму до весны сопит. Спят зимою бурундук, Колючий ежик и барсук Только зайныке не спится</p> <p>Убегает от лисицы. Мелькает он среди кустов, Напетлял - и был таков.</p>	<p>Руки сложены лодочкой под щечкой Загибаем поочередно пальцы Делаем зайчика: указательный и средний пальцы подняты вверх, большой палец придерживает мизинец и безымянный Пальцы то-же. Кисть руки переворачиваем вниз и "убегаем" указательным и средним пальцами. Разводи м руки в стороны</p>

<p>Пять рыбок Пять маленьких рыбок Играли в реке, Лежало большое Бревно на песке, И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!" Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко". А третья сказала: "Мне хочется спать!" Четвёртая стала Чуть-чуть замерзать. А пятая крикнула: "Здесь крокодил! Плывите скорей, Чтобы не проглотил!"</p>	<p>(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе). (Руки прижаты друг к другу; переворачиваем их с боку на бок). (Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение). (Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест). Ладони поворачиваем на тыльную сторону одной из рук (рыбка спит) Быстро качаем ладонями (дрожь) (Запястья соединены; ладони раскрываются и соединяются (рот) (Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями (рыбки уплывают).</p>
<p>По весне Набухли почки И проклюнулись листочки Посмотри на ветке клёна, Сколько носиков зелёных! Снова солнце в небе улыбается, Снег растаял, ручейки звенят И подснежник первый распускается, С юга птицы с песнями летят</p>	<p>ладони вместе пальцы обеих рук и запястья оставляем вместе, ладони медленно разводим в стороны – начинаем округлять пальчики – показываем, как набухают почки запястья оставляем вместе, пальчики обеих рук резко выгибаем – растопыриваем поднимаем руки вверх и в сторону, к солнышку, смотрим на них, потрясти кистями рук соединить запястья, пальцы развести ладони соединить, зигзагообразные движения ладони сомкнуты - бутон раскрывается большие пальцы перекрещены, остальными делаем взмахи</p>