

Аквагимнастика – это занимательные игры в тёплой воде посредством прокатывания, перекатывания, перекалывания различных предметов (бусинки, прищепки, мячи су-Джок, каучуковые мячи, бигуди и пр.).

Вода – одно из первых веществ, с которым дети начинают играть и экспериментировать. Игры в воде увлекают ребёнка, вызывают интерес, развивают мелкую моторику рук, речевую и поисково-исследовательскую деятельность ребёнка, мышление, усидчивость, умение концентрировать внимание, происходит постепенное закаливание ребёнка.

Для игровых упражнений Вам нужно!

- ✓ Ёмкость для воды, салфетка;
- ✓ Различные предметы (бусинки, прищепки, мячи каучуковые, су-Джок, бигуди и пр.).
- ✓ Хорошее настроение!

Рекомендации:

- ✓ Вода в ёмкости должна быть комнатной температуры;
- ✓ Тексты пальчиковых упражнений следует произносить выразительно;
- ✓ Движения выполнять синхронно с текстом или в паузах;
- ✓ Побуждать проговаривать текст вместе со взрослыми или его помощью;
- ✓ Вводить новые упражнения только после того, как дети освоили 3-4 упражнения;
- ✓ Чаще хвалить, даже если на первых порах они делают что-то не совсем так.

Внимание!!!

Самое главное, надо быть искренним в своём желании играть с ребёнком, не начинать игру, если малыш раздражён или не хочет играть!

Пальчиковые игры в воде

«Лягушки»

Две весёлые лягушки
Ни минуту не сидят, *(кисти рук под водой, пальцы собраны вместе)*
Ловко прыгают подружки
Только брызги вверх летят! *(раскрываем кисть и опять закрываем)*



«Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять. *(кисти рук в воде, пальчиками бультыхаем воду)*
Раз, два, три, четыре, пять
В домик спряталась опять. *(зажимаем пальчики в кулачок)*

«Ножки»

Вот бегут босые ножки прямо к речке по дорожке.
(кисти рук под водой, указательный и средний пальчики ходят по дну ёмкости)

«Медуза»

Парашютики-медузы доставляют в море грузы:
(кисти рук под водой, пальцы собраны вместе)
Кто-то облака моток, кто-то солнца завиток!
(раскрываем кисть и опять закрываем)



«Морская звезда»

Лежит на песочке морская звезда *(кисти лежат на дне ёмкости, пальцы разведены в стороны)*
И щупальцем машет: «Здравствуйте, друзья!» *(в хаотичном порядке поднимаем пальчики вверх, не отрывая ладонь от поверхности ёмкости)*



«Дождик»

Дождик, дождик, веселей,
Капай, капель не жалеи,
Только нас не замочи,
Зря в окошки не стучи! *(пальцы разведены в стороны. Опускаем руки в воду, поднимаем, вода стекает каплями с пальцев.)*

Дождик, дождик, что ты льешь? *(кисти рук под водой, зажаты в кулачки, показываем брызги пальчиками)*

Погулять нам не даёшь? *(шагаем указательным и средним пальчиком)*
Я водою дождевою
Землю мою, мою, мою. *(складываем ладошки и потираем друг о друга)*



«Лодочка»

Рыбка в лодочке плывет, песни весело поёт.
(сложить кисть руки в форме лодочки, опустить в воду, поймать рыбку и плавно водить кистью из стороны в сторону)



«Волны»

Волны по морю гуляют
И кораблик подгоняют. *(ладони поставлены на поверхности воды на ребро, пальцами друг к другу. Пальчики выпрямлены. Выполняем напряженные движения ладонями от себя и к себе так, чтобы образовались волны)*



Упражнения в воде с предметами

«**Мячи Су-Джок**» - прокатывание мячика между ладонями рук, между пальцами рук, по тыльной стороне правой руки левой ладонью и наоборот, указательными пальцами левой и правой руки, средними безымянными и мизинцами.



«**Бусинки**» – прокатывание бусинок между ладонями, прокатывание двух бусинок между ладонью правой руки и тыльной стороной левой руки и наоборот, прокатывание бусинок в тазике с водой поочерёдно каждым пальцем одновременно левой и правой рукой, перекладывание двумя пальцами обеих рук с одного тазика в другой.



«**Бигуди**» – прокатывание от основания ладони к подушечкам пальцев, прокатывание по ладоням, по пальцам, прокатывание поочерёдно между указательными пальцами, средними и тд.



Опытно - экспериментальная деятельность.

«**Солнышко лучистое**» - Дети фломастерами рисуют лучики и набирают в пипетку, окрашенную в жёлтый цвет воду, по капельке пропитывают ватный диск желтым цветом.
Вывод: Ватный диск впитал окрашенную воду и стал жёлтым.



«**Вода не имеет цвета, но её можно покрасить**» - Налить в несколько стаканов воду. Какого цвета вода? (У воды нет цвета, она прозрачная). Воду можно подкрасить, добавив в неё краску. (Дети наблюдают за окрашиванием воды). Какого цвета стала вода? (Красная, синяя, жёлтая, красная). Цвет воды зависит от того, какого цвета краску добавили в воду.

Вывод: Вода легко окрашивается в любой цвет.



Игра-экспериментирование

«**Водяная мельница**» - выливать постепенно из емкости воду на водяную мельницу.

Вывод: Вода может привести в движение другие предметы.



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«**Детский сад № 29**»

Памятка

«**Аквагимнастика и игры с водой**»



Подготовила: Людмила Владимировна
Гребенщикова,
воспитатель высшей кв. категории

г. Красноярск, 2023г