

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!

Игровые упражнения

«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 булькаем 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 жалея,
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)*



Игры в воде с предметами

«**Семья**» (каучуковый мяч, су-Джок, камушки, бусинки)

Бабушка и дедушка, (*катать мяч ладонью одной руки круговыми движениями по дну ёмкости*)

Мамочка и папочка (*другой рукой*)

И котёнок лапочка (*синхронно обеими руками в одну сторону*)

И конечно, Я. (*в другую*)

Очень дружная семья! (*сжать мячи в кулачки*)



«**Рыбки**» (прищепки)

Рыбка плавала в пруду,

Хвостиком махала. (*кисти рук в воде, взять прищепки*)

Еду хватала на ходу,

Ротик открывала. (*большим и указательным пальцем нажимать на прищепку, чтобы она открыла ротик, ловят мелкие предметы*)



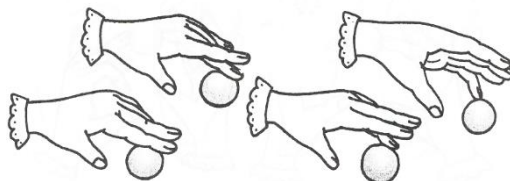
«**Бусинки-горошки**» (бусинки)

Покатаю я в руках,

Бусинки, горошки. (*кисти рук в воде*)

Станьте ловкими скорей,

Пальчики, ладошки! (*катать бусинки по дну ёмкости указательным пальцем, средним, безымянным и мизинцем*).



«**Барашки**» (Бигуди)

Захотели утром рано, (*кисти рук в воде, катаем бигуди по дну вперёд-назад*)

Пободаться два барана. (*сжать бигуди в кулачок*)

Выставив рога свои, (*соединить кулачки*)

Бой затеяли они. (*покрутить кулачками*)

Долго так они бодались, (*разжать кулачки*)

Друг за друга всё цеплялись. (*зажать бигуди между большим и указательным пальчиком*)

Но к обеду, вдруг устав, (*указательным покатать бигуди вперёд-назад*)

Разошлись, рога подняв! (*пальцами правой и левой руки катаем бигуди вперёд-назад*)



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

**Памятка
для родителей**

**«Аквагимнастика – как
инновационная форма пальчиковой
гимнастики»**



Подготовила: Людмила Владимировна
Гребенщикова, воспитатель

г. Красноярск, 2021г