

**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)



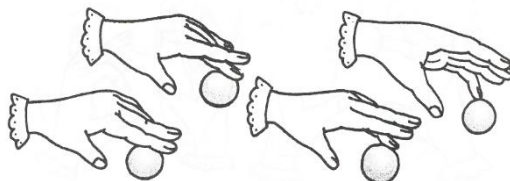
**«Бусинки-горошки»** (бусинки)

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