Составила:

Волкова М.В. инструктор по ФК в бассейне

Санкт-Петербург ГБДОУ №38 В.О.

**Аквагимнастика для пальчиков.**

**Аквагимнастика** для пальчиков – это занимательные игры в воде. Вода – одно из первых веществ, с которым дети начинают играть и экспериментировать. Тёплая вода даёт ребёнку приятные ощущения, развивает различные рецепторы и предоставляет широкие возможности для познания мира.

Ни для кого не секрет, что не все маленькие дети любят играть с водой. Я попыталась при помощи различных полезных упражнений для пальчиков, приучить малышей не бояться воды, а свободно плескаться и брызгаться. При выполнении заданий задействованы обе руки. Эти упражнения оказывают оздоровительное воздействие на детский организм.

Нам понадобится большой таз с тёплой водой, примерно 37 гр. и ковшик (леечка) с водой на несколько градусов ниже, примерно 34 гр. После основных упражнений, мы поливаем из ковшика на руки ребёнка, пусть малыш сам почувствует разницу температур. Игры с водой это ещё и хороший способ закаливания детского организма. Начинаем наши занятия с 5 мин., постепенно увеличивая время до 15 мин. (младшая группа). Малыш ощущает приятное массирующее воздействие тёплой воды, расслабляется физически и психологически. Такие игры увлекают ребёнка, вызывают интерес, развивают мелкую моторику руки, усидчивость, аккуратность, внимательность, память. Постепенно уходит и боязнь воды. Малыш спокойно плещется и брызгается. Упражнения из аквагимнастики снимают напряжение, оказывают оздоравливающе действие. Доказано, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Чем активней и точнее движения пальцев у маленького ребёнка, тем быстрее он начинает говорить. Занимаясь с ребёнком аквагимнастикой для пальцев, мы помогаем ему учиться говорить.

Пальчиковые игры представляют собой инсценировку стихов и потешек, рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Пальчиковые упражнения в воде должны сочетать сжатие, растяжение, расслабление, а также изолированные движения каждого из пальцев.

И не стоит бояться разлитой воды, просто выбирайте место, которое после игры легко будет снова сделать сухим. Зато сколько удовольствия и пользы принесут эти занятия малышам.

**Цель:** развитие мелкой моторики рук ребёнка, убрать страх перед брызгами, попаданием воды на лицо;

**Задачи:**

* развитие тактильной чувствительности и сенсорных ощущений ребёнка;
* укрепление мышц пальцев и кисти рук ребёнка;
* расширение знаний ребёнка стихов и потешек;
* формирования навыка подражания, работа по показу;

**Ожидаемые результаты:**

* дети младшего возраста овладели новыми навыками (подражание);
* развитие кисти ребёнка, натренированность кисти и пальцев;
* дети выучили новые для себя стихи и потешки (расширение детского словаря);
* дети закалили свой организм;

**Основные упражнения**

1. **Перчатки, варежки, кулачки.**

Исходное положение (И.П.): кисти рук находятся под водой, пальцы растопырены (перчатки), собираем пальцы вместе (варежки), собираем пальцы в кулачки. Повторяем это упражнение 2 раза.

Перчатки, варежки

Перчатки, варежки

Кулачки.

1. **Маленькие лодочки…**

И.П.: обе ладошки соединены вместе и лежат на поверхности воды.

Маленькие лодочки (выполняем змейку вперёд)

По волнам плывут. (выполняем змейку вперёд)

Весело, весело (выполняем змейку назад)

Вёслами гребут. (выполняем змейку назад)

1. **Чайка над водой летает…**

И.П.: Чайка – 2 больших пальца соединены, остальные пальцы тоже соединены и находятся на небольшом расстоянии от большого пальца и машут, как крылья.

Рыбка – соединяем обе ладошки и ныряем в воду (кисти уходят под воду).

Повторяем это упражнение 2 раза.

Чайка над водой летает (летаем над тазом)

И за рыбками ныряет. (ныряем в воду)

1. **А под пальмой…**

И.П.: Пальма – соединяем запястья рук и растопыриваем пальцы на тазом.

Краб – переплетаем большие пальцы между собой, а остальные пальцы растопыриваем, опускаем кисти под воду и шевелим растопыренными пальцами.

Повторяем это упражнение 2 раза.

А под пальмой, (пальма над тазом)

краб сидит (краб, опускаем кисти в воду)

И клешнями шевелит. (шевелим пальцами в воде)

1. **Хлоп раз, ещё раз…**

И.П.: кисти рук лежат на поверхности воды. Бьём то одной, то другой ладошкой по воде (по очереди). И двумя ладошками вместе.

Хлоп раз, ещё раз (бьём ладошками по очереди)

Мы похлопаем сейчас, (бьём ладошками вместе)

А потом скорей, скорей (бьём ладошками по очереди, ускоряемся)

Хлопай, хлопай веселей. (бьём ладошками вместе, ускоряемся)

1. **Пальчик о пальчик…**

И.П.: указательные пальцы вытянуты (над водой), остальные пальцы собраны в кулачок (под водой). Стучим пальчиками друг об друга на крестик, потом распрямляем пальцы и стучим ладошками по воде. Повторяем это упражнение 2 раза.

Пальчик о пальчик (стучим указательными пальчиками друг об друга)

Тук, да тук. (стучим указательными пальчиками друг об друга)

Хлопай, хлопай, хлопай. (стучим ладошками по воде)

1. **Дождик, дождик веселей…**

И.П.: опускаем ладошки в воду, зачерпываем воду и разводим ладошки в сторону. Потом опускаем кисти в воду. Указательные пальцы вытянуты, остальные пальцы собраны в кулачок. Водим под водой указательными пальцами в стороны. Поднимаем кисти над водой и собираем пальцы в кулачки. Стучим кулачками по воде, брызгаем и гладим воду ладошками.

Дождик, дождик веселей. (зачерпываем воду и разводим ладошки в сторону)

Капай, капай не жалей. (зачерпываем воду и разводим ладошки в сторону)

Только нас не замочи, (водим под водой указательными пальцами в стороны)

Зря в окошко не стучи. (стучим кулачками по воде)

Брызгай в поле пуще, (брызгаем пальчиками)

Станет травка гуще. (гладим воду ладошками)

1. **Как летали птички…**

И.П.: перекрещиваем запястья и делаем «крылья». Летаем над тазом, меняя руки. Потом прижали все пальчики к большому пальцу и опустили «клювик» на воду, по очереди поклевали правая и левая рука. Клюём двумя руками (двигаемся вперед), по очереди поклевали правая и левая рука (двигаемся назад). Последние две строчки повторяем 2 раза.

Как летали птички, (летаем над тазом, правая рука наверху)

Птички - невелички. , (летаем над тазом, левая рука наверху)

Всё летали, всё летали, (летаем над тазом, правая рука наверху)

Крыльями махали. , (летаем над тазом, левая рука наверху)

На дорожку сели, (опустили «клювик» на воду)

Зёрнышки поели. (по очереди поклевали)

Клю, клю, клю, клю, клю, клю, (клюём двумя руками (двигаемся вперед))

Как я зёрнышки люблю. (клюём по очереди (двигаемся назад))

1. **Дождик, дождик капелька…**

И.П.: опускаем растопыренные ладошки в воду, достаём ладошки и стряхиваем воду. Собираем пальчики вместе и ставим ладошки параллельно. «Режем» воду ладошками по очереди, затем гладим воду ладошками. Повторяем движения из первой строчки. Далее указательный и средний пальцы делают «ходьбу» по воде, остальные пальцы собраны в кулачок.

Дождик, дождик капелька, (опускаем ладошки, достаём, стряхиваем воду)

Водяная сабелька. (опускаем ладошки, достаём, стряхиваем воду)

Лужи резал, лужи резал. («режем» воду ладошками по очереди)

Резал, резал и разрезал. («режем» воду ладошками по очереди)

И устал и перестал. (гладим воду ладошками)

Дождик, дождик (опускаем ладошки, достаём, стряхиваем воду)

Нужно нам (опускаем ладошки, достаём, стряхиваем воду)

Возвращаться по делам. («ходьбу» по воде)

Литература:

1. Макеева Л.Н. Из опыта работы «Аквагимнастика – индивидуальная работа по развитию мелкой моторики рук у детей» //Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. (Электронный ресурс) №46.-ART170071.- 0,3п.л.
2. Барсукова О.В. «Маленький бассейн для маленьких пальчиков» (Электронный ресурс) http://открытыйурок.рф/статьи/639131/
3. Янушко Е.В. Развитие мелкой моторике рук у детей раннего возраста. Методическое пособие для воспитателей и родителей. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Калинина Н.С. Методические рекомендации для педагогов «Аквагимнастика для пальчиков рук». (Электронный ресурс) http://инфоурок