

## Гидрогимнастика (Аквагимнастика) – это

занимательные игры в тёплой воде посредством прокатывания, перекачивания, перекладывания 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 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)*



## 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)*



## Памятка

«Гидрогимнастика – как инновационная форма пальчиковой гимнастики»

