



«Аквагимнастика: здоровьесберегающая образовательная технология для развития мелкой моторики рук у детей»

Аквагимнастика для пальчиков и рук — это занимательные игры в воде. Вода — одно из первых веществ, с которым дети начинают играть и экспериментировать. Не случайно игры с водой являются для них самым приятным способом обучения. Вода даёт ребёнку приятные ощущения, развивает различные рецепторы и предоставляет широкие возможности для познания мира.

Ни для кого не секрет, что маленькие дети любят игры с водой. Мы соединили это увлечение со специальными пальчиковыми упражнениями. Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук способствуют освоению детьми элементов самомассажа, оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка, улучшают функции рецепторов проводящих путей.

Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают у ребенка умение подражать взрослому. Пальчиковые игры способствуют развитию памяти ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений, у детей развивается воображение и фантазия, кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма. Игры и гимнастика для пальчиков способствует не только речевому, но и всестороннему развитию.

Во многих случаях игра с водой выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Часто в своей работе я использую воду в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

А так как игры происходят в воде, а вода — одно из первых веществ, с которым дети начинают играть и экспериментировать. Такие игры являются

для них самым приятным способом обучения. Вода даёт ребёнку приятные ощущения, развивает различные рецепторы и предоставляет широкие возможности для познания мира. Ребёнок ощущает приятное массирующее воздействие тёплой воды, испытывает чувство психологического комфорта, расслабляет физически и психически. Важно, что такие игры увлекают ребенка, вызывают интерес, развивают мелкую моторику руки, аккуратность, усидчивость и умение концентрировать внимание, прекрасно укрепляют нервную систему, снимают напряжение, оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие, происходит постепенное закаливание ребёнка. В процессе таких игр ребенок получает массу положительных эмоций, что очень важно для его полноценного психического развития.

В работе по развитию мелкой моторики необходимо придерживаться некоторых правил:

- Задание подбирать с учетом их постепенно возрастающей сложности;
- Учитывать индивидуальные особенности ребенка, темп его развития, возможности, настроение;
- Работу проводить регулярно, систематически;
- Соблюдать временной регламент, чтобы не вызвать переутомления ребенка;
- Повышать у детей интерес к упражнениям и заданиям, превратив их в занимательную игру;
- Необходимо следить, чтобы деятельность ребенка была успешной, тогда подкрепляется его интерес к играм и занятиям.

Вода в ванне бассейне должна быть 37-37,5 градусов с понижением её до 34 градусов, постепенно снижаем до комнатной температуры. Время занятий, начиная от 5-7 минут, постепенно доводят до 20 минут.

Прежде чем приступать к играм, нужно запомнить несколько простых правил работы с водой:

- нельзя намеренно выливать воду на пол;
- нельзя брызгаться водой;
- после игры вытереть руки насухо.



«Пальчиковые игры и упражнения в воде» — это упражнения на знакомство с водой и ее свойствами, проговаривание стихов и чистоговорок с движениями инсценировка каких-либо рифмованных историй, сочинение сказок при помощи пальцев и различных мелких игрушек.

<p><i>Игра «Знакомство с водой»</i></p> <p>Поглаживание поверхности воды, ходьба пальчиками по воде, постепенное погружение пальчиков в воду.</p>	<p><i>Упражнение «Чашечка»</i></p> <p>Складываем ладошки в форме чашечки, набираем воду, выливаем воду.</p>	<p><i>Упражнение «В воде дельфин»</i></p> <p>Заранее разучивается любая пальчиковая гимнастика и проводится в контейнере с водой.</p>
<p><i>Упражнения «Мамины помощники»</i></p> <p>Мою детскую посуду, выполняя круговые движения, затем вытираем полотенцем.</p>	<p><i>Упражнение «Рыбалка»</i></p> <p>В контейнере плавают шарики разного размера, с помощью ложки или ситечка вылавливаем сначала большие затем маленькие шарики.</p>	<p><i>Игра «Собери сокровище»</i></p> <p>Собираем с детьми «сокровища» (камешки, ракушки, рыбки). Затем называем какое – либо «сокровище» и просим достать его.</p>
<p><i>Игра «Медуза»</i></p> <p>Кисти рук под водой, пальцы собраны вместе. Раскрываем кисть и опять закрываем.</p>	<p><i>Игра «Морская звезда»</i></p> <p>Кисти лежат на дне ванны, пальцы разведены в стороны. В хаотичном порядке поднимаем пальцы вверх, не отрывая ладонь от поверхности ванны.</p>	<p><i>Игра «Рыбка»</i></p> <p>Кисти рук лежат на поверхности воды. Бьём кистями по воде.</p> <p>Рыбки-малютки По морю плывут, Скачут, резвятся и хвостиком бьют.</p>
<p><i>Упражнение «Заполни формочку»</i></p> <p>С помощью груши или пипетки набираем воду и заполняем формочку для льда жидкостью.</p>	<p><i>«Маленькие лодочки»</i></p> <p>Маленькие лодочки по волнам плывут Весело веслами гребут. (Обе ладони соединены вместе. Выполняем плавные движения по поверхности воды от себя, изображая плывущую лодочку)</p>	<p><i>Игра «Дождь»</i></p> <p>Пальцы разведены в стороны. Выполняем легкое постукивание пальцами по поверхности воды. Дождь полил, как из ведра, Будет лить он до утра.</p>