

Рекомендации для родителей по плаванию для детей 5-6 лет

Тема: «Пальчиковая гимнастика для обучения плаванию»

Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, улучшает работу мозга. Предлагаемый комплекс развивает кисть и способствует лучшему усвоению плавательных движений в воде.

Упражнения выполняются из исходного положения, сидя или стоя. Сидя – руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения 30 секунд пауза отдыха, руки опускаются вниз.

«Сорока»	Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.
«Ладушки»	Хлопки ладонями в такт музыке. Упражнения выполняются с приседаниями и прыжками на обеих ногах.
«Дать-дать»	Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрячь.
«Тук-тук»	Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.
«Махи»	Кисти свободно падают вперед - вниз и назад.
«Гладим»	Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.
«Собачки»	Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой.
«Вертушки»	Повороты кистей влево - вправо, свободно.
«Щелчки»	Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.
«Рояль»	Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.
«Бинокль»	Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.
«Ветерок»	Кисти опускаются вправо-влево.
«Лодочка»	Ладони имитируют лодочку, большие пальцы – весла. Отводить большие пальцы до угла 90.
«Улитка»	Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.
«Коза»	Средний и безымянный пальцы к ладони. Производить движения большим пальцем.
«Фонарик»	Руки вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, руки напряжены.

«Солнышко»	Руки в замок – солнышко спит. Выпрямить пальцы – солнышко встало, лучи во все стороны.
«Оса»	Пальцы сжать в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.
«Человечки»	Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.
«Ушки у зайца»	Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но, не разводя между собой указательный и средний, безымянный и мизинец.
«Крыша у дома»	Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы левой и правой руки.
«Кря-кря»	Соединить четыре пальца под углом 90. Большой палец наклонять к среднему и безымянному.
«Здравствуй, пальчик»	Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.
«Поклон»	Ладони прижаты друг к другу. Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.
«Звездочка»	Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.
«По грибы»	Поочередно сгибать пальцы, начиная с мизинца. <i>- Раз, два, три, четыре, пять,</i> <i>Мы идем грибы искать</i> (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). <i>Этот пальчик в лес пошел</i> (согнуть мизинец, прижать к ладони). <i>Этот пальчик гриб нашел</i> (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). <i>Этот пальчик чистить стал</i> (согнуть средний палец, прижать к ладони). <i>Этот пальчик все съел</i> (согнуть указательный палец, прижать к ладони). <i>Оттого и потолстел</i> (согнуть большой палец, прижать к остальным).
«Домик»	Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. <i>- Раз, два, три, четыре, пять</i> (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого), <i>Вышли пальчики гулять</i> (ритмично сжимать пальцы в кулак, начиная с мизинца). <i>Раз, два, три, четыре, пять</i> (сжимать поочередно расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца). <i>В домик спрятались опять</i> (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).
«Алые»	<i>Наши алые цветы</i> (ладони соединить в форме тюльпана)

цветы»	<p><i>Распускают лепестки</i> (пальцы медленно разводятся назад в стороны).</p> <p><i>Ветерок чуть дышит, лепестки колышет</i> (плавные покачивания кистями).</p> <p><i>Закрывают лепестки наши алые цветы</i> (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).</p>
«Засолка капусты»	<p><i>Мы капусту рубим</i> (резкие движения вниз-вверх).</p> <p><i>Мы морковку трем</i> (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе).</p> <p><i>Мы капусту солим</i> (движения пальцев, имитирующие посыпание соли).</p> <p><i>Мы капусту жмем</i> (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).</p>

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.