



**Комплекс  
пальчиковой гимнастики  
для обучения плаванию**

**Инструктор по физической  
культуре ЛГ МАДОУ ДСОВ №6  
«Росинка» ХМАО –ЮГРА г. Лангепас  
Гузело Марина Анатольевна**

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



# Упражнение « Море »

И вот перед нами море

Бушует оно на просторе

*Пальцы рук сцеплены и делают волнообразные движения*

А в море высокая ходит волна

И вверх до небес и вниз до дна

*Пальцы рук сцеплены и делают волнообразные движения*

Качает вода соленая.

Качает вода соленая

Водоросли зеленые

*Руки подняли и делают змеевидные  
движения*



Скачут весело дельфины

Подставляя солнцу спины

*Ладонка на ладонке лежит,  
мелкие волнообразные  
движения вперед*

На волнах качаются

Солнцу улыбаются

*Руки вверх*



Рыбки пляшут в синем  
море,  
Хорошо им на просторе  
*Вытянуть ладошки и качать  
запястьями влево – вправо*



Краб ползёт по дну,  
Выставив свою клешню  
*Ладони вниз, пальцы  
перекрещены и опущены  
вниз. Большие пальцы к  
себе. Передвигаем на  
пальчиках ладони сначала  
в одну сторону, затем в  
другую.*



Лодони прижаты друг другу.  
Разводить пальцы врозь.



Руки в замок – солнышко  
спит. Выпрямить пальцы –  
солнышко встало, лучи во  
все стороны.

Ладони имитируют лодочку,  
большие пальцы – весли.  
Отводить большие пальцы до  
угла 90\*



Сжатую в кулак кисть правой руки  
положить на ладонь левой.  
Поднять указательный и  
средний пальцы, сводить и  
разводить их.

