



**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.*



Ладони 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.

