

## **Гидрогимнастика, как нетрадиционная форма проведения пальчиковой гимнастики.**

Работая по развитию мелкой моторики пальцев рук, мы используем **гидрогимнастику** и **гидромассаж**. Вода, соль и массаж как лечебные профилактические средства были известны еще в глубокой древности.

**Гидрогимнастика**-это прокатывание, перекачивание, перекачивание в теплой воде различных предметов.

Воздействие на воду образует микроволны, которые усиливают давление на организм человека. Кожа рук, с ее обширной сосудистой системой и огромным количеством рецепторов, является механическим передатчиком раздражения в кору головного мозга. Помимо раздражения кожных рецепторов, вода оказывает механическое давление на мышцы, в результате чего они расслабляются и снимается патологическое напряжение.

. Уже давно доказано: чем быстрее и точнее ребенок выполняет движения пальцами, чем тоньше, дифференцированнее работа мышц кистей рук, тем быстрее и лучше развивается речь и мышление. Вследствие развития мелкой моторики пальцев рук, эффективнее проходит работа по постановке и автоматизации звуков, быстрее развивается речь. При обучении элементам письма дети делают лучше нажим, ведут более уверенные линии, ровнее «держат» строчку, сохраняют наклон, рисуют.

**Для проведения занятий с водой потребовалось специальное оборудование:**

емкости для воды, соль, салфетки, крем, термометры. Система выполнения упражнений в воде предполагает регулярное их выполнение в утренний отрезок времени в течение 10-15 минут. Обязательны контрастные ванночки для рук (при температуре 18 и 36 градусов: в теплой воде 7-8 сек., в прохладной воде 3 – 4 сек.) и такие упражнения, как растирание, пощипывание и похлопывание.

**Массаж в воде с предметами:**

**1. С каучуковым мячиком:**

- прокатывание мячика между ладонями рук;
- прокатывание мячика между пальцами рук;
- прокатывание мячика по тыльной стороне правой руки левой ладонью и наоборот;
- прокатывание мячика между указательными пальцами левой и правой рук, средними, безымянными и мизинцами.

**2. С четырехгранной палочкой, обмотанной проволокой:**

- прокатывание палочки от основания ладони к подушечкам пальцев;
- прокатывание палочки по ладоням;
- прокатывание палочки по пальцам;
- прокатывание палочки поочередно между указательными пальцами, средними и т.д.

### 3. С бусинками, косточками, камешками:

- Прокатывание двух бусинок между ладонями круговыми движениями;
- Прокатывание двух бусинок между ладонью правой и тыльной стороной левой руки и наоборот;
- Прокатывание бусинок в тазике с водой поочередно каждым пальцем одновременно левой и правой рукой;
- Перекладывание бусинок двумя пальцами обеих рук с одного тазика в другой.

#### Для этого используется разнообразное оборудование:

- для прокатывания: 4-х гранные палочки, пластмассовые, деревянные и рельефные бигуди;
- бигуди с шипами, палочки с разной поверхностью;
- для круговых вращений используем: разное количество бусинок, грецкие орехи, косточки, камушки, т.е. предметы с твердой поверхностью.

Комплексы упражнений проводятся с речевым сопровождением. Проговаривание стихотворений с действиями дает большой эффект: включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы. Кроме того, с помощью стихотворения вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память, дикция, интонационная выразительность речи.

### БАРАШКИ

(каучуковые мячи )

Захотели утром рано *катать мячи по дну вперед - назад*

Пободаться два барана. *сжать мячи в кулачок*

Выставив рога свои, *соединить кулачки*

Бой затеяли они. *покрутить кулачками*

Долго так они бодались, *разжать кулачки*

Друг за друга все цеплялись. *зажав мяч между большим и*

Но к обеду, вдруг устав, *указательным покатают между*

Разошлись, рога подняв. *пальцами правой затем левой руки.*

тема «Осень»

### “ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ”

(косточки от сливы можно использовать бобы игра повторяется 2 раза правой, а затем левой рукой)

Раз, два, три, четыре, пять, *по дну разбросаны 5 косточек -шагать по ним пальцами*

Будем листья собирать. *собирать косточки в кучу*

Листья берёзы, листья рябины, *раскладывать косточки из кучи в*

Листья тополя, листья осины, *разные стороны - круговыми движениями, Листики дуба мы соберём.* для выполнения левой рукой.

Также использую в запоминании буквы - чертим пройденную букву на ладошке проговаривая стих

### **Буква «М»**

(косточка, бусинка, палочка, образец буквы если дети затрудняются )

Бусинка нам помоги

Букву «М» нам напиши.

«М» ребята смотрит -«прямо».

Молодцы! Она упряма.

Палочки и палочка,

Между ними галочка.

Вместе дружно помычим: «М-М-М»

Можно петь? Конечно нет! -

Звук СОГЛАСНЫЙ, синий цвет.

### **Тема: «Рыбы».**

Потешка «Акула» (в воде)

Приплывали две севрюги,

У них спины словно дуги.

Налетели с двух сторон

Две акулы, выйдя вон.

Т.О. Регулярные выполнения упражнений в воде являются профилактикой заболеваний, способствуют здоровью формирующим процессам в организме ребенка, так как вода обладает большой теплопроводностью и теплоемкостью. Контрастные ванны являются мощным раздражителем, обладают закаливающими свойствами, тренируют кровеносные сосуды, снижают повышенное давление, снимают нервные перегрузки и стрессы и улучшают функции кожи.