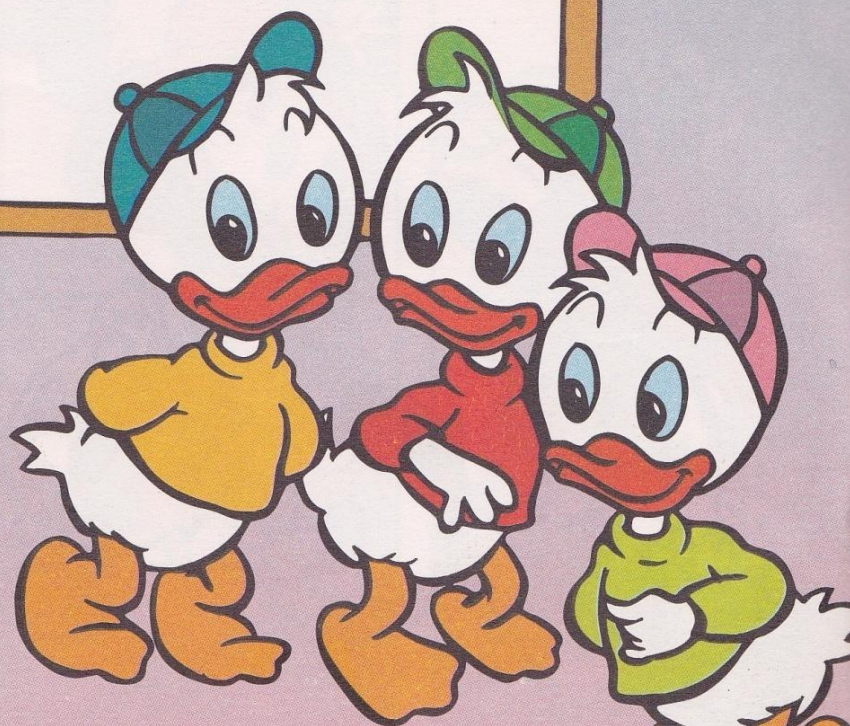


*ИГРЫ В СУХОМ
БАССЕЙНЕ*



Сухой бассейн несет в себе не только развлекательную функцию, он еще и благоприятно влияет на здоровье «купающихся». При пребывании ребенка в бассейне его позвоночник принимает правильное анатомическое положение, что способствует формированию правильной осанки. Мышцы полностью расслабляются, увеличивается лимфоток и улучшается обмен веществ. Игры в сухом бассейне развивают моторику, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата и, конечно же, дарят ребенку море положительных эмоций и огромный запас энергии. Массаж в «сухом бассейне» способствует: нормализации мышечного тонуса; стимуляции тактильных ощущений; увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук; формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Игры и упражнения в таком бассейне дают прекрасный оздоровительный и профилактический эффект. «Плавая» в бассейне, наполненном упругими разноцветными шариками, дети испытывают огромное удовольствие, радость, у них появляется возможность выплеснуть негативные эмоции, расслабиться.

Рекомендации по проведению занятий в «сухом бассейне»: занятия лучше проводить в игровой форме и индивидуально; обстановка во время занятий должна быть эмоционально комфортной и вызывать у ребенка интерес; игры и упражнения следует подбирать с учетом возможностей малыша; продолжительность занятия — 15—20 мин; частота — один раз в неделю.

Упражнения в «сухом бассейне»

"Достань со дна бассейна"

Цель: развитие тактильных ощущений и мелкой моторики. Прячем на дне бассейна один или несколько предметов и просим ребят найти их.

Усложнение: прячем более мелкие предметы, а число играющих, уменьшаем.

"Отгадай где спрятано"

Цель: развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию или по схеме.

Вариант 1. Инструктор дает словесное указание ребенку, где найти предмет (на середине, в правой части бассейна и т. д.)

Вариант 2. Инструктор предлагает ребенку схему, по которой тот ищет предмет.

Усложнение: предмет прячет сам ребенок, объясняя остальным, где его найти, или же рисует схему.

«Кто больше»

Цель: развитие цветовосприятия, ловкости рук, мелкой моторики.

Инструктор дает задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

Усложнение: собирать только шарики определенного цвета.

"Воронки"

Цель: массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.п.- дети стоят на коленях вокруг бассейна:

опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же действия повторяют левой рукой; опускают обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения:

- а) встречные,
- б) расходящиеся,
- в) в правую сторону,
- г) в левую сторону.

"Ныряем"

Цель: массаж шейных мышц.

И.п.-ноги на полу перед бассейном, руки в упоре в бассейне: достаем головой дно бассейна.

«Перекаты»

Цель: массаж и координация работы позвоночника.

И. п. – ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:

ребенок скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.

«Не замочи руки»

Цель: развитие динамической и статистической координации.

И. п. – обычная стойка в бассейне:

разное положение рук:

а) на голове;

б) за головой;

в) за спиной;

ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

«Найди по описанию»

Цель: развитие воображения и тактильных ощущений умение обследовать предмет.

Инструктор показывает детям предметы, а затем раскладывает их на дне бассейна. Дети отыскивает указанный предмет. Усложнение: педагог не показывает предмет, который нужно найти, а дает его словесное описание; дети не видят, куда взрослый прячет предметы.

«Ловкие ноги»

Цель: развитие координации ножных мышц.

Дети сидят на бортике бассейна и стараются ногами поднять шарик.

Усложнение: поднять только шарики указанного цвета или же определенное количество шариков.

«Уголки»

Цель: развитие динамической и статической координации.

Четверо детей стоят по углам бассейна, один в центре.

Дети перебегают из угла в угол, меняясь местами, а водящий (в центре) старается занять чье – то освободившееся место. Тот, чей угол занял водящий, становится в центре. Игра продолжается.

Усложнение: не касаться руками бассейна или же руки за головой; к плечам.

«Часики»

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

«Полощем белье»

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

«Разноцветные круги»

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой.

«Солнышко»

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).

«Шаловливые ножки»

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей.

Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

«Золотая рыбка»

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности.

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками — как-будто плывет.

«Разведчик»

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плышет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

«Угадай»

Загадать ребенку загадку и предложить найти в «сухом» бассейне отгадку. Отгадкой может быть мелкая игрушка.