



**Детские игры в  
сухом бассейне -  
море пользы**

Как получить от плавания пользу и при этом не замочить даже кончики пальцев? Как сделать ребенку полноценный массаж, пока он занят веселой игрой? Организуйте для него **игры в сухом бассейне**. Это полезное занятие уверенно занимает одно из первых мест среди любимых детских развлечений.

Сухой бассейн, наполненный разноцветными шариками, часто можно встретить в детских садах, медицинских и реабилитационных учреждениях, на игровых площадках торговых центров – и даже в домашней обстановке. При этом вы крайне редко увидите его свободным, потому что желающих порезвиться в радужных волнах всегда предостаточно!

Пластмассовые шарики для сухого бассейна полые внутри и гладкие снаружи. А вот каркас может быть разным: пластиковым, надувным, переносным или же с толстыми мягкими стенками. Именно последнему варианту специалисты рекомендуют отдавать предпочтение. В таком бассейне надежно и комфортно даже во время самых активных детских забав. Он сделан из плотного поролона и обтянут винилискожей – современным материалом, который приятен на ощупь и к тому же очень прост в уходе (поверхность достаточно протереть влажной тряпочкой). А чтобы ваш бассейн стал еще более интересным и привлекательным, дополните его такими же мягкими аксессуарами – горкой или мостиком.

### **Детские игры в сухом бассейне: море пользы**

Дети интуитивно тянутся к таким занятиям, которые не только развлекают, но и развивают. Игры и упражнения в сухом бассейне укрепляют здоровье в целом, тонизируют мышцы и в то же время способствуют релаксации, совершенствуют координацию движений, тактильное и цветовое восприятие.

Теперь о том же, но подробнее:

*Массажный эффект.* Шарик оказывает точечное воздействие и тем самым производит мягкий массаж всего тела. Именно об этом шла речь в самом начале статьи: ребенок беззаботно играет, а его организм в это время становится все более и более здоровым. Одновременно такой массаж успокаивает малыша, а также разгоняет кровь, облегчая ее продвижение к сердцу.

*Укрепление мышц.* Дети готовы часами «плескаться» в сухом бассейне! И при этом маленькие непоседы совершенно не задумываются о том, какие усилия они уже приложили и усердно продолжают прикладывать. Каждое движение развивает одну или несколько групп мышц.

*Опорно-двигательный аппарат.* Одновременно с мышечным корсетом формируется и скелет. В раннем возрасте, когда все кости (в том числе

позвоночник) еще гибкие, физические упражнения в сухом бассейне помогают ребенку обрести красивую осанку и в прямом смысле учат его твердо стоять на ногах.

*Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.* Чередование подвижных игр и отдыха – это отличная тренировка сердца и органов дыхания.

*Знакомство с цветами и формами.* В шариках можно нырять, а можно играть с ними в различные игры – сортировать по цветам, считать, бросать в цель и так далее. Форма и свойства шариков вызывают у ребенка неподдельный интерес, игры с ними тренируют мышление, а красочная цветовая гамма развивает зрительное и цветовое восприятие.

*Психоэмоциональное развитие.* Любая детская игра – это смех и радость. И если разделить их с друзьями – смеха и радости станет еще больше. Именно поэтому купание в шариках является популярным развлечением на детском дне рождения или в комнате отдыха, где несколько малышей впервые друг друга видят. Сухой бассейн – это место, где можно вдоволь пообщаться со сверстниками и проявить коллективную фантазию, придумывая новые и новые замечательные игры. Это настоящее море пользы для вашего ребенка!

Какие игры провести в сухом бассейне с шариками?

В яркие «волны» так и хочется нырнуть! Они мгновенно привлекают к себе внимание, и богатая детская фантазия тут же начинает придумывать одну игру за другой. Вы спокойно можете позволить своему ребенку играть самостоятельно, ведь купание в сухом бассейне совершенно безопасно. Во-первых, шарики легкие и прочные, во-вторых, бортики мягкие и толстые. Да и сама конструкция очень устойчивая.

Однако увлекательный процесс «купания» можно и организовать, предложив детям вместе поучаствовать в соревнованиях и сюжетных играх. Бассейн может стать морем или цветущей лужайкой, а сами ребята вообразят себя храбрыми разведчиками, забавными животными и всевозможными сказочными персонажами.

Предлагаем вашему вниманию многочисленные варианты игр в сухом бассейне. Эта «шпаргалка» окажется просто необходимой, если вы захотите организовать детский праздник или провести необычную утреннюю гимнастику. Итак, вперед к веселью и здоровью!

### **Игры для одного ребенка**

*«Разведчик».* Цель – массаж всего тела и развитие общей подвижности. Малыш ложится на шарики и начинает подражать различным приемам настоящего разведчика: ползет по-пластунски, на четвереньках, ныряет, скрываясь от погони и так далее.

**«Хитрый котенок».** Цель – массаж всего тела и развитие общей подвижности. Передвигаясь по бассейну на четвереньках и время от времени прячась под шариками, ребенок старается копировать движения котенка.

**«Часики».** Цель – укрепление мышц ног и развитие опорной способности рук. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре на дне, ноги вытянуты вперед. Начинаем изображать часики: одна нога, как стрелочка, отводится в сторону, вторую приставляем, одновременно поворачивая корпус – и так далее по кругу.

**«Расслабление».** Цель – расслабление всех мышц, снятие эмоционального напряжения, регуляция дыхания. Ребенок лежит в бассейне на спине. Попросите его сначала потянуться и напрячь все мышцы, а затем (через 10-15 секунд) расслабиться и почувствовать, что тело стало легким, как перышко.

**«Перекаты».** Цель – массаж и координация работы позвоночника. Малыш ложится на бортик с вытянутыми руками. Затем он скатывается в бассейн и перекатами добирается до противоположного берега.

### **Игры с друзьями**

**«Уголки».** Цель – развитие динамической и статической координации. 2-4 игрока занимают свои места в углах бассейна, ведущий встает в центр. Дети быстро бегают из одного угла в другой, а ведущий старается занять чье-нибудь место. Игрок, чей угол был занят, становится ведущим.

**«Кто больше?»** Цель – развитие ловкости рук и цветовосприятия. Дети стараются одновременно удержать в руках как можно больше шариков. Для усложнения задания можно предложить детям набирать шарики только определенного цвета.

**«Шаловливые ножки».** Цель – массаж и укрепление мышц ног. Дети сидят на бортике бассейна. По сигналу воспитателя они опускают ноги в «воду» и начинают ими весело болтать.

**«Поздоровайся».** Цель – развитие тактильных ощущений. В эту игру нужно играть в компании маленьких друзей, поэтому она хорошо подойдет для занятий в детском саду. Дети сидят в бассейне по плечи в шариках, ведущий произносит имена парами и названные ребята под «водой» пожимают руки.

**«Достань со дна».** Цель – развитие тактильных ощущений и мелкой моторики. Спрячьте на дне бассейна несколько предметов и предложите детям их найти. Начните с крупных знакомых вещей, а если хотите усложнить задание, выбирайте предметы помельче.

**«Кого поймали?»** Цель – развитие наглядно-образного мышления и тактильных ощущений. Игроки сидят на бортике бассейна. Ведущий, который стоит в центре, должен поймать под «водой» ногу одного из детей и угадать, кому она принадлежит.

**«Полощем белье».** Цель – массаж и укрепление мышц рук. Малыши опускают в бассейн то правую, то левую руку и выполняют ими движения вправо-влево – «полощут белье».

**«Воронки».** Цель – массаж и координация движений рук. Дети опускают в бассейн поочередно правую и левую руки и делают вращательные движения. Затем то же самое проделывается обеими руками. Вместо вращений можно делать руками встречные и расходящиеся движения.

**«Ловкие ноги».** Цель – развитие координации ножных мышц. Сидя на бортике бассейна, дети пытаются ногами поднять шарики. Чтобы усложнить задание, предложите ребятам выбирать шарики только одного цвета или поднять определенное их количество.

Несмотря на то, что одни игры рекомендованы для одного ребенка, а другие – для компании, вы можете запросто устроить те и другие с разным количеством участников. На самом деле число игроков зависит от размеров (главное – от площади) того бассейна, который находится в вашем распоряжении.

Вы можете сделать забавы в сухом бассейне еще более увлекательными. Для этого рекомендуем вам поставить рядом с ним и другие мягкие модули: например, отличными дополнениями станут мягкая качалка и мягкая детская горка. Занимаясь в сухом бассейне, дети растут ловкими и выносливыми, подвижными и жизнерадостными. Подарите им крепкое здоровье и радость игры!