



ПРЕДПРИЯТИЕ
ВАЛЬМА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

СУХОЙ БАССЕЙН

Методика проведения игр-занятий
и упражнений



Санкт-Петербург
2008

СУХОЙ БАССЕЙН

**Методика проведения игр-занятий
и упражнений**

Пособие для педагогов, психологов и родителей

Под редакцией

*зам. генерального директора ООО ПКФ «АЛЬМА»,
доктора педагогических наук, профессора Л. Б. Баряевой*

**Санкт-Петербург
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена
2008**

Авторский коллектив: *Л. Б. Баряева, Н. Г. Величко, Е. А. Вершинина, И. С. Горбачева, Л. П. Дьяченко, И. П. Жураалева, О. Б. Камынина, Е. В. Кириллова, Т. Б. Лаврова, Е. Н. Мокина, В. О. Петренко, Г. А. Потапова, С. Н. Пуды, Л. Г. Стебунова, Л. В. Томашевская, Н. Н. Федорина*

Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Л. Б. Баряева, Н. Г. Величко, Е. А. Вершинина и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 39 с.

ISBN 978-5-8064-1309-4

В пособии рассматриваются методические приемы проведения занятий с детьми с использованием сухого бассейна — современного полифункционального игрового оборудования. Игры в сухом бассейне способствуют физическому, познавательному развитию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Они полезны для коррекции нарушений сенсомоторного развития детей, для создания комфортной ситуации взаимодействия ребенка с окружающим миром.

Пособие предназначено для специалистов (воспитателей, учителей, учителей-логопедов, учителей-дефектологов, педагогов-психологов), работающих с детьми в дошкольных и школьных учреждениях (массовых и коррекционных), в развлекательных игровых центрах, а также для родителей, принимающих активное участие в развитии и воспитании своих детей.

ББК 74.3я73

ISBN 978-5-8064-1309-4

- © Коллектив авторов, 2008
- © В. Л. Жевисров, предисловие, 2008
- © Т. Ю. Жирова, дизайн обложки, 2008
- © Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые коллеги!

Вы держите в руках пособие, которое поможет вам использовать в своей работе сухой бассейн с шариками.

С 1993 года предприятие «АЛЬМА» производит многофункциональное оборудование для дошкольных и школьных учреждений. Отличительными признаками наших изделий всегда были и остаются высокое качество, использование современного материала — практичного и одновременно приятного на ощупь, соответствие требованиям психолого-педагогической практики.

Мы стараемся наиболее полно учитывать интересы детей, создавая для них мультисенсорные игрушки, которые не только привлекают их внимание своей яркостью, легкостью, необычностью, но и позволяют им познавать окружающий мир, расти физически здоровыми.

Выполняя пожелания родителей, педагогов, психологов, то есть всех, кто непосредственно общается с детьми в повседневной деятельности, мы сопровождаем наше игровое оборудование пособиями и методическими разработками, которые помогают взрослым в работе с детьми.

На наш взгляд, только такой комплекс: игровой модуль и методики его практического использования — может дать необходимый эффект в образовании, воспитании и развитии каждого ребенка.

С одной стороны, сухой бассейн, наполненный разноцветными шариками, — это интересный автодидактический модуль, способствующий саморазви-

тию ребенка. С другой стороны, методически грамотное его применение взрослыми позволяет решать задачи физического и умственного развития ребенка, формирования его психомоторных и сенсорно-перцептивных способностей.

Методические рекомендации, которые содержатся в данном пособии, разработаны заместителем генерального директора по НТР ООО «ПКФ "АЛЬМА"», доктором педагогических наук, профессором Л. Б. Баряевой и педагогами, психологами различных учреждений России, принявшими участие в конкурсе на «Лучшую российскую методику практических занятий с детьми на оборудовании, изготовленном предприятием «АЛЬМА».

С уважением

Генеральный директор

ООО «ПКФ "АЛЬМА"»

Владимир Львович Жевнеров

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИЗДЕЛИЯ «СУХОЙ БАССЕЙН» И УСЛОВИЙ ЕГО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Изделия типа «сухой бассейн» предназначены для игр и занятий с детьми старше трех лет. Сухие бассейны, изготавливаемые ООО ПКФ «АЛЬМА» (см. таблицу), представляют собой мягкие каркасы из поролоновых подушек, покрытых чехлами из полимерного материала. Бассейны заполняются разноцветными полиэтиленовыми шарами. В комплект поставки изделий включены сетки, предназначенные для мытья шаров.

Сухие бассейны используются внутри помещений.

Перед началом эксплуатации изделия необходимо убедиться, что на месте проведения занятий (или рядом с ним) отсутствуют объекты, способные привести к порче изделия (режущие, колющие предметы, высокотемпературные источники и т. п.).

Чтобы удалить загрязнения с поверхности бассейна, его моют мыльным раствором, затем промывают чистой водой и протирают сухой мягкой тканью.

С вопросами, касающимися методики использования сухих бассейнов, с предложениями по совершенствованию этой методики можно обращаться на предприятие-изготовитель по адресу:

192012, Санкт-Петербург,

ул. Ново-Александровская, д. 5А;

телефоны: (812) 362-76-46; 362-76-47.

В случае возникновения вопросов, связанных с качеством и комплектностью изделия, следует обращаться в ОТК предприятия-изготовителя по вышеуказанному адресу или по телефону **(812) 362-76-49.**

Претензии принимаются при наличии паспорта изделия.

Основные характеристики изделий «Сухие бассейны»

| Наименование и обозначение изделия | Размеры, см | Комплектность |
|------------------------------------|--|---|
| Сухой бассейн АЛ 215 (АЛ 215Р) | Бассейн D200 × 50H Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 2160 Сетки — 2 |
| Сухой бассейн АЛ 216 (АЛ 216Р) | Бассейн D135 × 40H Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 540 Сетка — 1 |
| Сухой бассейн АЛ 219 (АЛ 219Р) | Бассейн D300 × 60H Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 5940 Сетки — 3 |
| Сухой бассейн АЛ 257 (АЛ 257Р) | Бассейн L215 × B215 Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 2160 Сетки — 2 |
| Сухой бассейн АЛ 260Р | Бассейн L215 × B215 Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 1800 Маты — 2 Сетки — 2 |
| Сухой бассейн АЛ 270 | Бассейн L200 × B200 × H50 Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 2025 Сетки — 2 |
| Сухой бассейн АЛ 271 | Бассейн L150 × B150 × H50 Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 1080 Сетки — 2 |
| Сухой бассейн угловой АЛ282 | Бассейн R140 × H30 Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 405 Сетка — 1 |
| Сухой бассейн угловой АЛ601 | Бассейн R200 × H50 Шарик D8 | Бассейн — 1 Шарики — 1080 Сетка — 2 |

Примечание: Обозначение изделия с буквой «Р» указывает на то, что на внешней стороне каркаса сухого бассейна нанесен рисунок.

Сухие бассейны — это игровое оборудование для дошкольных и школьных учреждений, для детских развлекательных центров, загородных домов и т. д. Материалы, из которых изготовлены бассейны, отвечают требованиям безопасности детей. Наполнитель для бассейнов — цветные шарики (красные, желтые, синие, зеленые).

Сухие бассейны органично включаются в предметно-развивающую среду игровых комнат, рекреационных помещений, физкультурных залов. Они используются для проведения подвижных игр и игровых упражнений с детьми, на их основе организуются дидактические игры (сериация по цвету, количеству и т. п.)

Сухой бассейн может служить средством для развития и коррекции нарушений дыхания, координационных способностей не только у детей, но и у взрослых. В зависимости от целей занятий в бассейне можно достичь эффекта расслабления (релаксации) или наоборот повышения двигательной и эмоциональной активности. Таким образом, «плавание» в сухом бассейне полезно людям любого возраста, главное, чтобы размеры бассейна соответствовали росту и объему тела «пловца».

Погружаясь в сухой бассейн, перемещаясь в нем, дети (подростки, взрослые), принимают позу, которая соответствует состоянию их мышечного тонуса. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками позволяет лучше почувствовать его, создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела человека, находящегося в нем. Это особенно важно для людей с двигательными нарушениями.

Не останавливаясь подробно на вопросах психомоторного развития человека, отметим некоторые ключевые понятия, обуславливающие, на наш взгляд, необходимость занятий в сухом бассейне. В ходе движений («плавания» и других процедур, проводимых в сухом бассейне) у ребенка в большей или меньшей степени происходит формирование *психомоторных способностей*. Поэтому занятия с использованием сухого бассейна — это

активный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие психомоторных задатков и двигательной деятельности детей.

Отметим, что *психомоторная обучаемость* в ходе занятий в сухом бассейне характеризуется не столько содержательной стороной учения (приобретаемыми знаниями и умениями), сколько скоростью и легкостью их усвоения, овладения необходимыми приемами мыслительной и двигательной деятельности, степенью ее активности, самостоятельности, гибкости, достигаемыми в условиях сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Сухой бассейн — незаменимый помощник в процессе формирования *перцептивных действий* детей, то есть значимых структурных единиц процесса восприятия человека. Ведь именно эти действия обеспечивают сознательное выделение того или иного аспекта чувственно заданной ситуации, а также преобразование сенсорной информации в образы, адекватные предметному миру и задачам деятельности. Генетическая связь перцептивных и практических действий проявляется в их развернутом внешне-двигательном характере, что позволяет детям усваивать *сенсорные эталоны* (объем, глубина, ширина и другие пространственные характеристики бассейна, цвет, форма и фактура шариков). Дети постепенно начинают использовать эти эталоны как своеобразные *чувственные мерки*. В результате возрастает точность и произвольность сенсорно-перцептивных процессов. Именно эти факторы учитывали специалисты ПКФ «АЛЬМА» при выборе цвета шариков (только основные цвета), форм, размеров, фактуры стенок бассейнов и т. п.

Задачи сенсомоторного развития, в том числе и коррекции его нарушений у детей (подростков), решаются в процессе занятий с использованием сухих бассейнов, если эти занятия организуются с учетом следующих направлений:

- развитие способности к точному управлению движениями в пространстве сухого бассейна (чувство пространства);
- формирование способности к реагированию на изменение положение тела во время перемещения в сухом бассейне (время сложной двигательной реакции);
- развитие способности сохранять равновесие, перемещаясь в «море» шариков (статическая координация);

- обучение навыкам поддержания максимально возможного темпа движений во время «плавания» в сухом бассейне (частота движений за единицу времени);
- развитие моторной асимметрии;
- обучение и развитие словесной регуляции движений в сухом бассейне (выполнение двигательных действий по словесной инструкции, оречевление собственных действий, рассказ о своих ощущениях и т. п.);
- снижение повышенного психического возбуждения (релаксация);
- развитие способности к активному воображению.

Таким образом, полифункциональность сухого бассейна позволяет решать различные задачи развития, коррекции нарушений движения, повышения двигательной активности детей. Все это дает основание отнести сухие бассейны к современному игровому оборудованию, эффективно используемому в игровых комнатах дошкольных и школьных учреждений, а также в интерактивной среде светлой и темной сенсорных комнат.

Очень кратко рассмотрим влияние занятий с использованием сухих бассейнов на различные функциональные системы формирующегося организма ребенка.

Мышечная система. Большинство упражнений в сухом бассейне выполняются с помощью крупных мышечных групп рук, ног, туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и мелкие группы мышц. Используя местное и рефлекторное действие дозированных механических раздражений в ходе движений в сухом бассейне, можно вызывать возбуждение периферических отделов нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и сосудов.

Чередование упражнений и игр, требующих определенного мышечного напряжения и расслабления, позволяют ребенку справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени. Это создает условия для гармоничного формирования пропорций тела.

Сердечно-сосудистая система. Особенность сердечно-сосудистой системы детей требует частого отдыха и смены физических упражнений.

Сердце ребенка быстро утомляется при напряжениях, возбуждается и не сразу приспособливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Горизонтальное положение тела при выполнении упражнений в сухом бассейне, а также механическое воздействие шариков на поверхность тела способствуют току крови по периферии и облегчают ее передвижение к сердцу.

Опорно-двигательный аппарат. Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования, поэтому позвоночник у него мягкий, эластичный, его естественные изгибы еще не закреплены и в положении лежа выпрямляются. Из-за такой податливости позвоночник легко подвергается деформации. При движении в сухом бассейне туловище ребенка скользит по шарикам, при этом снижается давление на скелет, особенно на позвоночник. Поэтому «плавание» в сухом бассейне является эффективным средством укрепления скелета и его коррекции.

Органы дыхания. В детском возрасте отмечается узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие кровеносных и лимфатических сосудов, слабость дыхательной мускулатуры. В процессе усиленной деятельности во время игр и упражнений в сухом бассейне дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Итак, подведем итог сказанному. Очевидно, что занятия с детьми в сухом бассейне дают массу преимуществ. Наряду с другими тренажерами и оборудованием, способствующими физическому развитию детей, сухие бассейны помогают решать задачи их соматического оздоровления. Сухие бассейны располагают широким спектром возможностей, как для профилактики различных заболеваний, так и для лечения детей с различными двигательными и неврологическими нарушениями.

В бассейне можно проводить различные занятия, развивающие общую двигательную активность, координацию движений, равновесие, общую и мелкую моторику

Занятия в сухом бассейне помогают удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, стимулируют его поисковую и творческую активность, позволяют чередовать упражнения с отдыхом, а также добиваться качественной релак-

сации. В сухом бассейне тренируются различные мышечные группы, в том числе и формирующие осанку. Имея безопасную опору, ребенок в то же время может двигаться, ощущая постоянный контакт тела с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности.

Помимо оздоравливающего и профилактического воздействия на организм ребенка в целом, игры в сухом бассейне улучшают его психоэмоциональное состояние. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких разноцветных шариков.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ В СУХОМ БАССЕЙНЕ

Методика занятий с использованием сухого бассейна предполагает поэтапное овладение двигательным умением: сначала дети учатся выполнять составные компоненты упражнения, осознавать их значимость и взаимосвязь в структуре движения. Эти умения постепенно соединяются в целостное движение в упрощенных условиях. Затем дети переходят к выполнению движений разными способами, что способствует усвоению общих положений, закономерностей, характерных для группы однородных движений.

Процесс обучения идет как бы по спирали, на каждом витке которой предусматривается решение определенных задач: изучение и закрепление одних движений и совершенствование уже усвоенных. На каждом этапе занятий в сухом бассейне формируются предпосылки для решения следующей группы задач. Такая методика работы обеспечивает многократную повторяемость материала и его усложнение, способствует прочности его усвоения.

Методика занятий в сухом бассейне предусматривает постепенное увеличение физической нагрузки для расширения возможностей организма, увеличения работоспособности сердечно-

сосудистой, дыхательной, мышечной, костной систем. В ходе проведения занятий особое внимание обращается на обучение специальным упражнениям, направленным на развитие физических качеств и способностей детей (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, равновесия, координационных способностей).

Таким образом, занятия в сухом бассейне направлены на:

- формирование сенсорных представлений (цвет, форма, величина, качество, пространственная ориентация);
- развитие барического чувства;
- стимуляцию гностических процессов (зрительных, тактильно-вибрационных модальностей);
- развитие и коррекцию психических процессов (целостное восприятие; слуховую, зрительную, кинетическую, кинестетическую память; произвольность внимания; наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление);
- релаксацию (произвольное и произвольное расслабление мышц тела);
- самомассаж, опосредованный массаж;
- формирование основных качественных характеристик движений: силы, точности, амплитуды, объема, темпа, ритmicности, плавности и переключаемости.

Упражнения в сухом бассейне проводятся в четырех исходных положениях:

- стоя;
- сидя;
- лежа на спине;
- лежа на животе.

Сухие бассейны используют в своей работе разные специалисты. Естественно, что цели и задачи, которые они ставят перед собой, организуя занятия с этим оборудованием, во многом совпадают. Тем не менее существуют и определенные отличия, связанные с направлениями педагогической и психологической деятельности специалистов, особенностями детей, с которыми они работают. Кратко охарактеризуем основные направления и содержание работы с сухим бассейном инструктора по физическому воспитанию (тренера), воспитателей, специальных педагогов

(учителей-логопедов, учителей-дефектологов), педагогов-психологов.

Основное содержание работы инструктора по физическому воспитанию (тренера, воспитателя). Занятия с использованием сухого бассейна, которые проводит инструктор по физическому воспитанию (тренер, воспитатель), направлены на положительное изменение функционального состояния различных систем организма ребенка. Эти занятия ориентированы на увеличение подвижности суставов, связок и сухожилий. Помимо этого, специалист в процессе занятий в сухом бассейне проводит работу по закаливанию детей, коррекции нервно-психической возбудимости. При выполнении физических упражнений в сухом бассейне у детей улучшаются венозный ток и работа сердца. Дети обучаются правильному динамическому и статическому дыханию.

Занятия по физическому воспитанию в «сухом бассейне» имеют целью:

- развитие общей двигательной активности детей;
- создание благоприятных физиологических условий для нормального роста ребенка;
- формирование правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекцию плоскостопия;
- увеличение подвижности суставов, связок и сухожилий;
- обучение правильному динамическому и статическому дыханию;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание детей, коррекцию нервно-психической возбудимости, расширение сосудов кожи, улучшение венозного тока и работы сердца;
- возбуждение периферических отделов нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и сосудов;
- расслабление гипертонуса мышц;
- улучшение тактильной чувствительности тела;
- улучшение психоэмоционального состояния детей.

«Плавание» в сухом бассейне подразумевает, прежде всего:

- развитие адаптивных возможностей организма, возникающих при мышечной работе;
- закаливание;
- массаж.

Среди занятий, проводимых инструктором по физическому воспитанию, следует выделить занятия, направленные на тренировку мышц туловища и позвоночника, выполняющих гравитационную работу в вертикальном положении тела. Такие упражнения рекомендуется начинать с разгрузки, когда ребенок находится в положении лежа, на четвереньках, полулежа, откинувшись на борт сухого бассейна.

Для стимулирующего действия физических упражнений по отношению к вегетативным системам детского организма не имеет значения, какие мышцы произвели данную работу. Ответная реакция будет зависеть от величины этой работы, а не от того, где расположены мышцы. Для лечебного применения физических упражнений это очень важно, так как при ряде ортопедических заболеваний целые группы мышц нельзя вовлекать в работу или их действие должно быть ограничено.

Немаловажное значение в работе инструктора по физическому воспитанию имеет обучение детей правильному дыханию, поскольку упражнения в сочетании с массажным эффектом требуют умения выполнять глубокий вдох и выдох.

Элементы упражнений в сухом бассейне можно использовать при проведении следующих видов физкультурно-оздоровительной работы с детьми: индивидуальных и коллективных занятий; физкультурных досугов и праздников; физкультурных пауз и утренней гимнастики. По усмотрению педагога упражнения в сухом бассейне могут быть включены в любую часть занятия.

Трудно переоценить значение сухого бассейна для развития равновесия, координации, силовых качеств у детей младшего дошкольного возраста. В работе с детьми этой возрастной категории целесообразно использовать игровые и повторные методы.

Таким образом, игры и упражнения в сухом бассейне могут успешно включаться в общую систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Они успешно согласуются со

всеми современными программами физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Основное содержание работы учителя-логопеда (учителя-дефектолога). На современном этапе развития коррекционной педагогики в практику активно внедряются инновационные технологии коррекционно-развивающей работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Занятия по формированию общефункциональных механизмов речевой деятельности, коррекции нарушений сенсорно-перцептивного развития детей становятся более эффективными при использовании оборудования, позволяющего обучать детей релаксации и вызывать эффект опосредованного массажа. Такое воздействие оказывают сухие бассейны, способствуя растормаживанию речевых зон и стимулируя сенсорные представления детей.

В процессе занятий учитель-логопед формирует артикуляционный праксис, совершенствует навыки голосоподачи. Кроме того, в его задачу входит совершенствование качественных характеристик движений (силы, точности, ловкости, координированности) при формировании артикуляционной, общей и тонкой моторики. Учитель-логопед использует игры и упражнения для осуществления межполушарного взаимодействия, формирования фонематического слуха, автоматизации движений, совершенствования навыков звукоанализа, актуализации словаря и грамматических категорий.

Развитию тонкой моторики рук способствуют упражнения на прокатывание шариков, собирание шариков по цвету и количеству, заданному взрослым, переключивание шариков из одной руки в другую, сжимание шариков в руках, поглаживание шариков ладонями в сухом бассейне, доставание шариков со дна бассейна и т. п.

Сухой бассейн используется для фиксации тела ребенка в пространстве при закреплении позы, необходимой для работы над постановкой звуков. Например, ребенок находится в положении полулежа, а педагог с помощью зондов осуществляет работу по постановке звука [P].

Для развития диафрагмального дыхания ребенок располагается лежа в бассейне, на его грудь набрасываются шарики. Ребе-

нок наблюдает, как поднимаются и опускаются шарики при вдохе и выдохе, то есть контролирует правильность дыхания.

Для изучения сенсорных представлений, а в дальнейшем для коррекционно-развивающей работы также проводятся упражнения в бассейне с шариками (красного, желтого, зеленого, синего цвета). Шарик может стать интересным материалом в ходе работы над звуко-буквенным анализом. В этом случае они используются в качестве символических изображений букв для составления слов и т. п.

Интересны игры с шариками как сенсорными эталонами (цвет, форма, фактура). В сухой бассейн, наполненный шариками, можно спрятать различные игрушки, которые дети должны отыскать, ориентируясь на определенный звук, количество слогов, цвет и т. п. Поиск игрушек по заданному признаку оживляет занятие, становится дополнительным стимулом для ребенка.

Очень эффективны игры с шариками для развития математических представлений детей (о количестве, о множестве, для составления и решения простейших арифметических задач и т. д.)

Основное содержание работы педагога-психолога. Терапевтический эффект сухого бассейна, наполненного шариками, достаточно высок. Он служит прекрасным примером неструктурированного игрового материала наряду с водой и песком. Ребенок в играх может по своему усмотрению использовать и шарики, и сам бассейн. Он может кувыряться, барахтаться, спокойно лежать в бассейне, с агрессией выбрасывать из него шарики, может даже перевернуть бассейн со всеми шариками, чтобы продемонстрировать свою силу, и т. д. При этом снижается эмоциональное напряжение ребенка.

В отобразительных играх шарики могут заменять реальные предметы: яблоки, мячи, еду, а сухой бассейн может стать и бассейном, и озером, и рингом для битв сил добра и зла.

Незаменимым игровым оборудованием сухой бассейн является в работе с аутичными детьми. Они, как показала практика психологической работы, интересуются сухим бассейном с шариками в первую очередь, и этот интерес удерживается в структуре занятия продолжительное время. Поскольку аутичные дети зачастую не умеют использовать игрушки по их функциональному назначению, а потому стандартные игрушки мало интересуют

их, то шарики служат для них прекрасным объектом для манипуляций. При этом манипуляции таким количеством шариков вызывают у них целый спектр эмоциональных реакций, что является хорошим условием для психологической «подстройки» психолога к ребенку.

В дошкольном возрасте у детей распространены такие эмоциональные нарушения, как страхи, тревожность. Кроме того, у дошкольников часто наблюдаются страхи невротического характера. У нормально развивающихся детей страх является важным звеном регуляции поведения и в целом имеет положительный адаптивный смысл. Однако ребенок не всегда может самостоятельно преодолеть беспокоящую его ситуацию.

Для профилактики возникновения и преодоления страхов у детей проводятся специальные занятия. Они направлены на проявление активности и преодоление препятствий. Включение в такие занятия игрового неструктурированного материала, в том числе и сухого бассейна с разноцветными шариками, помогает снять эмоциональное напряжение, научить детей осознанию и выражению своих чувств, сформировать у них умения ориентироваться в незнакомой обстановке, преодолевать трудности.

Структура занятия с детьми с использованием сухого бассейна зависят от характера психологических трудностей ребенка.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР-ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХОГО БАССЕЙНА

При организации занятий с применением сухого бассейна необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы и требования здоровьесберегающих технологий работы с детьми. Среди них наиболее важные:

- заниматься в сухом бассейне необходимо в облегченной одежде и босиком (для повышения массажного воздействия ободования и воздушного закаливания);
- погружаться в сухой бассейн рекомендуется небольшими группами, исходя из объема бассейна (от 3 до 6 человек);
- находиться и заниматься в бассейне рекомендуется от 10 до 25 минут с учетом возраста (чем младше дети, тем меньше продолжительность занятий), индивидуально-типологических

особенностей занимающихся (гиперактивность, астенические, эмоционально-волевые нарушения и другие синдромы);

- при подборе игр и упражнений следует исходить из задач двигательного, познавательного развития детей, воспитательных и коррекционно-образовательных задач;

- перед проведением игр детям необходимо доходчиво объяснить игровые правила, игровую задачу, цель игры и ожидаемый результат;

- объяснять содержание и правила игры следует четко, логично, понятно. Например: название игры, роль играющих, ход игры, правила. При необходимости взрослый (педагог, родитель) сопровождает свое объяснение показом движений и последовательности действий;

- упражнения на расслабление мышц дети выполняют неторопливо, тщательно фиксируя моменты напряжения и расслабления. Обычно такие упражнения сопровождаются спокойной музыкой или релаксационным текстом, который взрослый произносит спокойно, размеренно;

- игры и упражнения организуются таким образом, чтобы дети могли проявить двигательное творчество.

При проведении занятий с использованием сухого бассейна рекомендуется выделить этап знакомства с оборудованием (пропедевтический этап). Дети могут предварительно выполнить ряд упражнений, стоя около сухого бассейна.

Комплексные занятия с сухим бассейном предполагают следующие элементы:

- дыхательную гимнастику;
- хождение по сенсорной тропе;
- босохождение;
- самомассаж;
- бесконтактный массаж;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- «плавание» в бассейне.

При организации занятий с применением сухого бассейна необходимо учитывать, что бассейн, наполненный шариками, сам по себе привлекает внимание детей, стимулирует их к свободному движению по собственной инициативе, к изменению по своему желанию направления движения, позы, к чередованию дея-

тельности и отдыха. На первых занятиях нужно понаблюдать за тем, какие движения детям особенно нравятся, а какие их пугают. Испуг или другие негативные эмоции являются сигналом к прекращению игры в сухом бассейне.

По прошествии определенного времени дети начинают самостоятельно играть в бассейне, осваивая технику движений на животе и на спине.

Для большего оздоровительного эффекта игры и упражнения в сухом бассейне необходимо проводить с детьми регулярно.

ВАРИАНТЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Игры в сухом бассейне

«Схвати шарик». Взрослый держит ребенка над сухим бассейном и просит его схватить шарик двумя руками, затем одной рукой (сначала правой, потом левой).

«Поймай бабочку». Взрослый держит в руке веревочку, к концу которой прикреплена бабочка. Он ходит вокруг бассейна, то поднимая веревочку, то опуская ее. Ребенок сидит в бассейне с шариками и пытается «поймать бабочку» (сначала двумя руками, затем одной рукой).

«Спрячем ручки». Дети, лежа на животе, погружают на дно бассейна руки.

«Погреем ножки». Дети сидят в бассейне произвольно и погружают на его дно ноги.

Дети четырех лет и старше выполняют это упражнение, погружая ноги в бассейн путем набрасывания на них шариков руками.

«Сильные ножки». Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкивают от себя шары ногами.

«Ловкие ноги». Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.

Усложнение: поднимать шарики определенного цвета или указанное количество шариков.

«Быстрые ножки». Дети, стоя в бассейне, держатся руками за его бортики. По сигналу педагога они начинают бег по шарикам.

«Рыбки». Лежа на животе в сухом бассейне, дети имитируют плавательные движения.

«Прятки». Дети стоят в бассейне, держась руками за его бортики. По сигналу педагога они то приседают, то снова встают.

«Жучки». Упражнение выполняется лежа на спине. Дети одновременно поднимают вверх руки и ноги и двигают ими, словно лапками.

«Велосипед». Лежа на спине, дети имитируют вращение педалей велосипеда.

«Кто быстрее». Исходное положение: стоя в бассейне на четвереньках. По сигналу взрослого дети ползут до ориентира (например, игрушки).

«Лягушки». Исходное положение: стоя на стуле (высота равна высоте бортика бассейна). Ребенок прыгает со стула в бассейн. Детей младшего возраста взрослый придерживает за руки.

«Ежики спрятались». Исходное положение: лежа в бассейне на спине. Дети прижимают колени к груди, обхватывают их руками и перекатываются на спине вперед и назад.

Дети младшего возраста выполняют это упражнение без перекатов.

«Бабочка летит». Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети разводят и сводят колени.

«Юла». Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети с помощью ног вращаются вокруг себя.

«Потанцуем». Исходное положение: стоя в бассейне, в каждой руке по шарiku. Развести руки в стороны, повороты вокруг себя.

Дети младшего возраста, разведя руки в стороны, совершают легкие пружинистые движения.

«Спрячь зайку от волка». Дети произвольно сидят в бассейне. Педагог кладет в центр бассейна игрушку — зайца. Дети набрасывают на него шары.

Дети четырех лет и старше выполняют это упражнение стоя.

«Найди мишку». Упражнение выполняется, стоя в бассейне. Педагог при детях прячет игрушку-мишку в шарах. По его сигналу дети должны отыскать ее.

Дети четырех лет и старше выполняют это упражнение следующим образом: они стоят рядом с сухим бассейном, педагог при них прячет игрушку в шары, после чего дети запрыгивают в бассейн и отыскивают ее.

«Строим домик». Дети сидят в бассейне произвольно и руками строят горку из шаров.

Дети четырех лет и старше строят домики (набрасывают горки) определенного цвета.

«Зайки греются на солнышке». Дети лежат в бассейне, поворачиваясь то на правый, то на левый бок. Руки при этом находятся в произвольном положении.

Дети четырех лет и старше при выполнении упражнения держат руки на поверхности шаров.

«Поздоровайся». Дети сидят в бассейне полукругом, руки до плеч погружены в шарики. Водящий должен поздороваться с каждым за руку «под водой».

«Волны». Дети стоят на коленях вокруг бассейна, опускают в него обе руки и одновременно делают вращательные движения: а) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

«Кто больше?» Дети сидят в бассейне с шариками. Педагог дает им задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

Усложнение: брать шарики определенного цвета.

«Перекаты». Ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты. Затем он скатывается с бортика в бассейн и перекатами

добирается до противоположного бортика бассейна, сохраняя горизонтальное положение туловища.

«Цветные острова». Двое-трое детей устраиваются внутри бассейна поближе к бортикам, каждый называет цвет своего будущего острова. По сигналу дети начинают подгрести под себя шары выбранного цвета, создавая остров определенного цвета. Задача игрока: удержаться на поверхности острова, не провалиться, что очень нелегко. Побеждает тот, кто за 5 минут сотворит для себя самый большой островок.

«Часики». Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: вначале одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу. Упражнение направлено на укрепление мышц нижних конечностей, координацию работы позвоночника, повышение опорности рук.

«Полощем белье». Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, осуществляя движения в правую и левую сторону («полощет белье»), то же повторяет левой рукой. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Шаловливые ручки». Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн обе руки и совершает ими произвольные движения («ручки шалют»). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Разноцветные круги». Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него правую руку и «рисует» большие разноцветные круги (вращательные движения правой рукой), то же повторяет левой рукой. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Солнышко». Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Радуга». Ребенок стоит перед бассейном на коленях, затем опускает в него обе руки и «рисует» радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и справа налево). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

«Шаловливые ножки». Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и выполняет ими произвольные движения в разные стороны. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы ног.

«Гусеница». Ребенок лежит в бассейне на животе, затем начинает выполнять движения, словно «ползет» по бассейну (но не на четвереньках). Упражнение направлено на массаж всего тела и развитие общей подвижности.

«Хитрый котенок». Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется от одного края бассейна до другого, затем вдоль бортика. Иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного). Упражнение направлено на массаж всего тела и развитие общей подвижности.

«Золотая рыбка». В первом варианте ребенок лежит на животе, во втором варианте — на спине; руки выпрямлены и вытянуты над головой; выполняются синхронные движения ногами и руками по типу плавания. Упражнение направлено на массаж всего тела и развитие общей подвижности.

«Дельфин». Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты к телу, голова приподнята. Ребенок выполняет движения ногами по типу плавания, отребая шарики от себя ногами («хвостом»). Затем выполняются движения ногами к себе. В ходе упражнения осуществляется массаж всего тела, укрепляются мышцы нижних конечностей.

«Измерь длину бассейна». Ребенок лежит в бассейне на животе, затем ползет по периметру бассейна на локтях и «измеряет» своим телом длину периметра бассейна. В результате осуществляется массаж всего тела, развивается общая подвижность.

«Разведчику». Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плышет в воде», ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т. п. В результате осуществляется массаж всего тела, развивается общая подвижность.

«Пловец». Ребенок лежит в бассейне на животе, руки выпрямлены, вытянуты вперед, затем он выполняет движения руками по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, потом выполняет те же движения руками, сгребая шарики к себе. В результате осуществляется массаж всего тела, развивается общая подвижность.

«Отдых». Ребенок лежит в бассейне на спине. Педагог предлагает ему представить, что он находится в воде озера, вода теплая, ласковая, вокруг спокойно и тихо, ребенку хорошо и приятно. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и слушать его голос. В процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

«Расслабление». Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10–15 секунд). А теперь расслабься, отдохни — твоё тело стало легким как перышко». В процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

«Релаксация». Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый предлагает ему расслабиться, произнося релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый со всеми. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!» В процессе упражнения мышцы расслабляются, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

Упражнения в сухом бассейне

Упражнения, выполняемые из исходного положения сидя

1. Руки на бедрах, передвижение на ягодицах вперед и назад.
2. Взяться руками за бортик бассейна, спиной прислониться к бортику, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.
3. Выполнять повороты головы, при этом следить за осанкой.

Упражнения, выполняемые из исходного положения лежа на животе

1. Опустить руки на дно бассейна и достать шарики.
2. Разведение и сведение рук в стороны и вместе (как при плавании), поглаживая шарики.
3. Приподнять руки вверх, посмотреть вперед, опустить.
4. Движения руками, как при плавании, отгребая шарики от себя, затем выполняя обратное движение к себе.
5. Повороты на бок, на спину, в обратном порядке.

Упражнения, выполняемые из исходного положения лежа на спине

1. Потянуться, пока не появится чувство напряжения в мышцах, удерживать такое положение 10–15 секунд, расслабиться и отдохнуть.
2. Приподнимать голову и плечи, напрягая мышцы спины и живота.
3. Подтянуть колено к груди, захватив его руками, удерживать положение 15–20 секунд, повторить упражнение для другой ноги.
4. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, отталкивая шарики ногами.
5. Поглаживать шарики руками, разводя их в стороны.
6. Сгребать шарики руками на себя («закопаться»).

1. Переступить с одной ноги на другую, удерживая равновесие.
2. Ходьба по шарикам.
3. Передвижение в бассейне с помощью рук и ног.
4. Держась за бортик бассейна, перешагивать через него.

Игры и упражнения с шариками

«Дай шарик». Игра состоит из трех этапов.

Первый этап — сличение цвета. Взрослый показывает ребенку шарик и просит: «Дай такой же» или «Дай шарик такого же цвета».

Второй этап — выбор цвета по вербальной инструкции: «Дай мне красный шарик».

Третий этап (для говорящих детей) — педагог, показывая шарик, спрашивает: «Какого цвета этот шарик?» Игра направлена на развитие зрительного восприятия цвета.

«Посчитаем шарики». Показывая на шарики в бассейне, взрослый говорит: «Дети, посмотрите как много здесь шариков. Я возьму один шарик. Покажите, где один шарик? А где много шариков? Возьми один шарик. Сколько ты взял?» В процессе игры развиваются математические представления детей.

«Собери шарики». Дети построены в шеренгу. Сухой бассейн пуст. Шарика разбросаны по залу. Педагог рассказывает детям сказку: «Жили-были в домике шарики. Заспорили они кто из них лучше, кто дольше катится, у кого одежда ярче, кто дальше полетит. Красный шарик заважничал и сказал. Что он лучше всех. Шар синего цвета заявил, что может высоко взлететь вверх. А желтый похвастался: “Я так далеко и быстро укачусь, что даже дети меня не догонят!” Спорили они спорили и доспорились до того, что домик, в котором они жили, перевернулся. Посыпались шары из домика и укатились кто куда. Лежат они в одиночку и думают: “Если бы ребята помогли нам вернуться в наш домик, мы бы помирились и стали жить дружно”».

Педагог показывает на пустой бассейн и предлагает детям собрать шарики и отнести их в домик, предупреждая, что шарики надо нести осторожно, чтобы не уронить.

Дети осторожно на носочках ходят по залу, собирают шарики и складывают их в бассейн.

«Кто больше». Шарики из сухого бассейна разбросаны по залу. У детей в руках пластмассовые ведерки или корзинки. Побеждает тот, кто за определенное время соберет больше всех шариков.

«Кто быстрее передаст шарики». Дети стоят в две шеренги лицом друг к другу. В начале каждой шеренги находятся корзины, наполненные шариками из сухого бассейна. В конце шеренг — пустые корзины. По сигналу педагога дети начинают передавать друг другу по одному шарiku, наполняя пустую корзину. Команда, которая быстрее справится с заданием, становится победительницей.

«Забей в ворота мяч». Дети с помощью разных предметов (клюшки, гимнастической палки и т. д.) стараются с определенного расстояния забить мяч в ворота (в качестве ворот можно использовать мягкие модули или перекладины на стойках из набора «Кузнечик»).

«Кто точнее». Дети делятся на две команды. Каждая команда берет шарики определенного цвета. Получается команда Синих и команда Красных (Желтых и Зеленых). Дети по очереди (по одному игроку от каждой команды) прокатывают шарики вперед из положения стоя, стараясь попасть в арку. Побеждает та команда, у которой будет больше точных попаданий.

«Сбей цель» Игра проводится по типу игры в кегли. На определенном расстоянии устанавливается цель (кегля, игрушка, мяч и т. д.). Игрок толкает шар таким образом, чтобы он, прокатившись по полу, попал в цель и сбил ее.

«Меткий стрелок». Метание шаров в вертикальную и горизонтальную цель.

«Догони шарик». Педагог бросает на пол столько шариков, сколько детей в группе, и предлагает им бегом догнать каждый свой шарик. Когда дети догонят шарики, они строятся в колонну по одному и с шариками в руках идут по кругу (3 круга).

«Посмотри на шарик». Исходное положение: стоя, руки внизу держат шар. На счет «раз», «два» руки с шаром выводятся вперед и вверх, дети поднимаются на носки, смотрят на шар. На счет «три», «четыре» возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 5–6 раз.

«Наклоны вперед». Исходное положение: стоя, руки вытянуты вперед, держат шар. На счет «раз», «два» наклониться вперед, посмотреть на шар, на счет «три», «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

«Шарики спрятались». Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе, шар за спиной. Педагог говорит детям о том, что шарики спрятались и их нужно найти. На счет «раз» дети поворачиваются вправо, на счет «два» возвращаются в исходное положение. На счет «три» — поворот влево, на счет «четыре» — исходное положение. Упражнение повторить по 5–6 раз в каждую сторону.

«Вверх за шариком». Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, шарик в вытянутых руках за головой. Педагог, предлагает детям, крепко держась за шарик, представить, будто он тянет их за собой. На счет «раз» дети тянут руки с шариком вверх и вперед, подтягиваются, садятся, касаются шариком носков, на счет «два» возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз.

«Прыжки с шариками». (Прыжки чередуются ходьбой.) Дети зажимают шарики между коленями, руки на поясе, на счет «раз», «два», «три», «четыре», «пять» — прыжки на месте; на тот же счет — ходьба на месте, шарик в руке. Упражнение повторяется 4 раза.

«Поймай шарик». Подбросить шарик над головой, хлопнуть в ладоши, поймать его.

«Покружимся вместе с шариками». Упражнение на восстановление дыхания. Дети с шариками в руках кружатся в правую и в левую сторону (по 2 раза в каждую сторону).

Общеразвивающие упражнения с шариками

1. Исходное положение: основная стойка, в обеих руках шарик. «Раз» — поднять руки вверх через стороны, «два» — постучать шариками друг о друга, «три» — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. Исходное положение: основная стойка, руки с шариками прижаты к груди. «Раз» — вытянуть руки с шариками вперед, «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

3. Исходное положение: основная стойка. «Раз», «два» — поочередно поднимать правую и левую руки в стороны, «три», «четыре» — вверх, «пять», «шесть» — поочередно опускать руки в стороны, «семь», «восемь» — вниз. Повторить 4 раза.

4. Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях, один шарик лежит на полу, другой находится между ладонями. Прокатывать шарик между ладонями по прямой линии и круговую. Выполнять 30 секунд.

5. Исходное положение: стоя, ноги вместе, один шарик в руке. «Раз» — поднять ногу, согнутую в колене, «два» — переложить шарик под коленом в другую руку, «три» — вернуться в исходное положение, то же другой ногой. Повторить 6 раз для каждой ноги.

6. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Прокатывать шарик под коленями. Повторить 8 раз.

7. Исходное положение: сидя на полу, руки в упоре сзади. Катать шарик обеими стопами вперед и назад, влево и вправо. Выполнять 30–40 секунд.

8. Исходное положение: лежа на животе, шарик находится в вытянутых руках. «Раз» — поднять руки, прогнуть спину, «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

9. Прыжки на месте: подпрыгнуть, ноги врозь, руки с шариками вверх, над головой стукнуть шариками друг о друга, опустить руки вниз, ноги вместе. Повторить 12–16 раз в чередовании с ходьбой.

Комплексные игры-занятия с использованием сухого бассейна

Путешествие с гномиком Альмиком (Занятие проводит педагог-психолог)

Занятие предназначено для групповой работы (4–8 человек) с детьми в возрасте 4–7 лет.

Оборудование: мягкие модульные наборы (например, «Радуга», «Забава», «Гномик» и др.), сухой бассейн, коврик «Топ-топ», вестибулярный тренажер «Перекасти поле» (оборудование производства ООО «ПКФ "АЛЬМА"»), игрушечный гномик, повязка для глаз, мячи, магнитофон с записями энергичной музыки.

Ход занятия

Дети рассаживаются на поставленные по кругу пуфики (модули «таблетки»). Педагог-психолог просит детей определить свое эмоциональное состояние с помощью цвета: «На какой цвет похоже ваше настроение сегодня?». Дети отвечают.

Взрослый говорит детям, что на занятии присутствует гость. Это маленький гномик Альмик. Его настроение похоже на коричневый цвет. Какое это настроение? Дети отвечают.

Взрослый рассказывает историю гномика: «Гномик Альмик жил в далеком-далеком лесу, на очень красивой и уютной полянке. И была у него мечта: очень хотелось ему мир посмотреть, познакомиться с людьми, животными, найти друзей. Но он очень боялся покинуть свою полянку, ведь вокруг был темный заколдованный лес и всякие опасности, о которых он даже думать боялся. (Детям предлагается изобразить эмоцию страха.) Покажите, как боялся гномик.

В один прекрасный, солнечный день на полянку прилетела птичка. Гномик подружился с ней и рассказал ей о своей мечте, птичка с радостью решила ему помочь: «Ты сядешь мне на спину, и я пронесу тебя над всеми опасностями. Ты их даже не заметишь». Так оно и получилось. Гномик много повидал всего разного и интересного. Но со временем он заскучал и все чаще стал вспоминать о своей милой и уютной полянке. И уж было собрал-

ся отправиться домой, но не решился. Страшно ему одному преодолеть опасный путь. Вот поэтому грустит и печалится гномик. Ребята, как мы можем помочь гномику?»

Дети вместе с педагогом-психологом решают проводить гномика домой. Они встают друг за другом и под музыку бодро шагают по кругу.

Но вот путь им преградило болото, перебраться через него можно только по кочкам (Можно использовать либо коврик «Топ-топ», либо модули из набора «Гномик» и других наборов, расставленные в шахматном порядке на расстоянии шага ребенка.) Дети по модулям по очереди перебираются через болото.

Психолог может подстраховать детей или подать руку самым нерешительным.

Первое препятствие позади, нужно отправляться дальше. Снова звучит музыка, дети идут по кругу. А на пути новое препятствие: узкий туннель. (Используется вестибулярный тренажер «Перекасти поле» или выстраивается туннель из модулей.)

Гномик тревожится: в туннеле тесно и темно, дети подбадривают его, по очереди проползают по туннелю. И это препятствие позади.

Но что там впереди? Это спина дракона, который преградил путникам дорогу. (В длину выкладываются 2–3 мягких бруса, сверху на них укладываются модули-треугольники, из них же конструируется хвост, модуль-арка — голова с открытой пастью. Могут быть и другие варианты.)

Что же делать? Дети высказывают свои предложения:

1. Тихонько пробраться по спине дракона, пока он спит (вдоль, перебираясь через «острые шипы»).
2. Сразиться с драконом (разрушить сооружение руками, ногами либо с помощью мячей).

Дети благополучно преодолевают и это препятствие. Взрослый предлагает им искупаться в озере (в сухом бассейне). Гномик боится и говорит, что в озере живет кто-то страшный. Дети выдвигают предположения о том, кто это может быть.

Педагог-психолог поясняет: «В этом озере живет старый сом, и он не любит когда ночью шумят, а днем можно играть и резвиться».

Проводятся игры «День» и «Ночь».

«День»: дети активно передвигаются в бассейне, шумят, кричат. Необходимо стимулировать выплеск эмоций.

«Ночь»: дети замерли, стараясь не издавать ни единого звука (они расслабляются, отдыхают).

Дети искупались в озере, отдохнули, набрались сил и снова отправляются в путь. А на пути — заколдованный лес. Мягкие модули (брусья, цилиндры) расставлены в произвольном порядке. (Для игры может быть использован модуль «Частокол».) Это деревья. Кто войдет в заколдованный лес тоже станет деревом. Лес заколдовал всех, кроме одного ребенка (психолог выбирает ведущего). Ведущий с завязанными глазами (так как в лесу темно) идет спасать ребят. Дети замерли между модулями. Ведущий по очереди отыскивает детей и «расколдовывает» их (то есть на ощупь угадывает, кого из детей нашел). Когда все расколдованы, по желанию детей можно повторить игру, выбрав другого ведущего.

Итак, все опасности позади, дети пришли на полянку, где живет гномик. Звучит веселая музыка. Все рады возвращению гномика Альмика: летают стрекозы (дети имитируют полет стрекоз, вытянув руки в стороны), прыгают кузнечики (из полного приседа дети выпрыгивают вперед), порхают бабочки (скрестив кисти рук, делают плавные взмахи только кистями рук).

Есть у нас цветные шарики

(Занятие проводит инструктор по физическому воспитанию)

Задачи: развивать ловкость и точность движений.

Оборудование: разноцветные шарики из сухого бассейна, корзины и 4 разноцветных пластмассовых ведерка.

Ход занятия

Педагог говорит детям о том, что упражнения с цветными шариками помогут им стать ловкими, сильными, быстрыми. Он показывает им шарики и просит повторить названия цветов: синий, красный, желтый, зеленый.

Игра «Капли». Педагог предупреждает детей, что во время игры на колени вставать нельзя. Он рассыпает по полу цветные шары из сухого бассейна. Дети собирают их в ведерки: синие — в синие ведерки, красные — в красные и т. д.

Игра «Кошкин дом» (проводится в виде эстафеты). Дети делятся на две команды. Первые игроки команд набирают из сухого бассейна в ведерки шарики синего цвета (цвета воды) и бегут в противоположный конец комнаты, где стоят корзины с нарисованными на них домиками. Это кошкины домики. Игроки высыпают шарики из ведерок в корзины (тушат пожар) и передают их следующим игрокам. Побеждает та команда, которая за определенное время перенесет большее количество синих шариков из сухого бассейна в свою корзину.

В заключение занятия дети собирают все шарики и кладут их в сухой бассейн. Педагог предлагает детям «поплавать» в бассейне. Дети по несколько человек заходят в бассейн, «купаются», отдыхают.

Подводится итог занятия, называются самые активные, отмечаются старательные, подбадриваются те, у кого что-то не получилось.

Дружные медвежата

(Занятие проводит инструктор по физическому воспитанию)

Цели занятия:

оздоровительные — укреплять мышцы рук и ног, развивать силу, гибкость и быстроту; укреплять дыхательную систему; развивать мелкую моторику рук;

образовательные — закреплять навыки выполнения основных видов движений (ползание на четвереньках, перелезание через препятствия, ходьба с удержанием равновесия), циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки); учить детей выполнять движения в едином для всех темпе; продолжать отрабатывать навыки правильного дыхания; закреплять знания геометрических форм (кубик, кирпичик, пластина);

воспитательные — воспитывать чувство товарищества, коллективизма; закреплять культурно-гигиенические навыки.

Оборудование: мягкие модули разных форм, сухой бассейн, вестибулярный тренажер «Переكاتи поле», маски-шапочки медвежат, горшочек.

Инструктор обращается к детям:

— Ребята, сегодня у нас в гостях три медведя. Они просят построить для них дом. Вы умеете строить? Из каких предметов можно быстро и легко построить дом? Какую форму имеют эти предметы? Несите ко мне кубики и кирпичики, будем строить. (Из объемных мягких модулей складывается домик.)

Кирпичик, кубик мы положим,
Для наших мишек домик сложим.

— Я думаю, что мишки очень довольны. А вы, ребята, хотите превратиться в медвежат и пожить в этом чудесном домике? (Дети заходят в домик, надевают шапочки медведей.)

На полянке жили мишки
В очень маленьком домишке.
Рано утром все вставали,
На зарядку выбегали.

Дети выбегают из домика, становятся в круг.

А на утренней зарядке
Было все в таком порядке:
Чистым воздухом дышали,
Свежесть утра ощущали.

Проводится дыхательная гимнастика: вдох — через нос, выдох — через рот, на выдохе произносить: у-у-у.

Дружно нюхали цветочки
И зеленые листочки.

Имитация движения; вдох — через нос, выдох — через рот, на выдохе произносить: а-а-а.

С ветерком они играли,
Ветерок изображали.

Дети дуют, как ветерок.

Общеразвивающие упражнения. Движения выполняются в соответствии с текстом.

Потянувшись сладко-сладко,
Брались дружно все за лапки.
Приседали, поднимались,
Вправо-влево наклонялись,
Па полянке кувыркались.
И умели медвежата,
Как заправские зайчата,
Быстро прыгать и скакать,
Очень трудно их догнать.
А потом бегом, бегом
Забегали дружно в дом.

Потягивание, поднимаясь на носки, руки — вверх, берутся за руки, стоя по кругу.
Приседание, наклоны в стороны, боковые перекаты.

Прыжки на двух ногах.

Бег

Дети становятся вокруг «пенечка» (кубик), на котором стоит горшочек.

Пальчиковая гимнастика «Мишки завтракают»: сжимание и разжимание пальцев обеих рук; имитация движения правой рукой (берут ложку в лапу); стучат кулачком одной руки по ладошке другой (требуют кашу); круговые движения правой рукой (мешают кашу); круговые движения руки по направлению к себе (едят кашу); имитация движения двумя руками (вытирают салфеткой рот); руки вытянуты вперед ладонями вверх, движения руками из стороны в сторону (убирают посуду).

Основные виды движений. Инструктор выводит детей на «полянку» со словами:

«Наши мишки любят мед,
Нужно им идти в поход.
Очень труден будет путь,
Негде мишкам отдохнуть».

Дети идут по дорожке (ходьба на равновесие), выложенной из модулей, пролезают в трубу тренажера «Перекасти поле» на четвереньках, перелезают через «бревно» (цилиндрический модуль), забираются в сухой бассейн, имитируя плавание. Задание можно выполнить дважды.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». На «полянке» из мягких модулей сконструированы «пчелиные ульи». Тренер спрашивает:

— Ребята, а вы знаете, откуда берется мед? Кто его добывает? А как называются домики, где живут пчелы?

Вот стоит пчелиный дом,
Видно меда много в нем.

Дети делятся на пчел и медведей, пчелы прячутся за пчелиные домики. Медведи пытаются забраться в ульи, а пчелы их не пускают.

В заключение проводится *«Ласковая минутка»* (релаксационное упражнение: поглаживание).

Вот покусаны все мишки,
В круг вставайте, коротышки!
Будем вас сейчас лечить,
Гладить, нежить и любить.

Л. Б. Баряева — доктор педагогических наук, профессор, заместитель генерального директора ООО ПКФ «АЛЬМА».

Н. Г. Величко — инструктор по физическому воспитанию, ГДОУ «Елочка», г. Астрахань.

Е. А. Вершинина — педагог-психолог, ЦПППН, г. Магнитогорск.

И. С. Горбачева — учитель-логопед, ГДОУ «Золотая рыбка», г. Новый Уренгой, ЯНАО.

Л. П. Дьяченко — педагог-психолог, д/с «Гнездышко», г. Новоуральск, Свердловская область.

И. П. Журавлева — врач, ГДОУ № 91 Выборгского района, г. Санкт-Петербург.

О. Б. Камынина — воспитатель, ГДОУ «Золотая рыбка», г. Новый Уренгой, ЯНАО.

Е. В. Кириллова — психолог центра «Семья», г. Тольятти, Самарская область.

Т. Б. Лаврова — воспитатель, ДОУ № 79 Выборгского района, г. Санкт-Петербург.

Е. Н. Мокина — инструктор по физическому воспитанию, МДОУ № 7, г. Трехгорный.

В. О. Петренко — заведующая ГДОУ «Золотая рыбка», г. Новый Уренгой, ЯНАО.

Г. А. Потапова — воспитатель, ДОУ № 53 «Сказка», г. Озерск, Челябинская область.

С. Н. Пуды — инструктор по физическому воспитанию, ГДОУ № 91 Выборгского района, г. Санкт-Петербург.

Л. Г. Стебунова — заместитель заведующего ГДОУ «Золотая рыбка», г. Новый Уренгой, ЯНАО.

Л. В. Томашевская — инструктор по физическому воспитанию, ГДОУ № 113 Выборгского района, г. Санкт-Петербург.

Н. Н. Федорина — воспитатель, МДОУ «Дельфин», г. Муравленко, ЯНАО.

| | |
|--|----|
| Предисловие..... | 3 |
| Краткое описание изделия «Сухой бассейн» и условия его эксплуатации | 5 |
| О пользе занятий в сухом бассейне..... | 7 |
| Организация и методика занятий в сухом бассейне..... | 11 |
| Основные требования к проведению игр-занятий с использованием сухого бассейна..... | 17 |
| Варианты игр и упражнений | 19 |
| Игры в сухом бассейне | 19 |
| Упражнения в сухом бассейне..... | 25 |
| Игры и упражнения с шариками | 26 |
| Комплексные игры-занятия с использованием сухого бассейна | 30 |
| Сведения об авторах..... | 37 |

СУХОЙ БАССЕЙН

Методика проведения игр-занятий и упражнений

*Пособие для педагогов, психологов
и родителей*

Редактор *Г. Н. Петрова*

Подписано в печать 17. 03. 2008 г. Формат 60×84 ¹/₁₆
2,5 уч.-изд. л. 2,5 усл. печ. л. Доп. тираж 1000 экз.

Печать офсетная. Бумага газетная. Заказ № **334**.

Издательство РГПУ им. А. И. Герцена.
191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48

Типография РГПУ им. А. И. Герцена. 191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48