



**Плываем «по-сухому» -
организация
занимательных игр в
сухом бассейне**

Детям очень нравится плескаться в бассейне, но не у всех есть такая возможность. В настоящее время во многих учреждениях системы дошкольного образования появились «**сухие бассейны**». Игры и упражнения в таком бассейне дают прекрасный оздоровительный и профилактический эффект. «Плавающая» в бассейне, наполненном упругими разноцветными шариками, дети испытывают огромное удовольствие, радость, у них появляется возможность выплеснуть негативные эмоции, расслабиться.

Организуемые в «сухом бассейне» игры и упражнения используются для снятия психоэмоционального напряжения в течение дня, его профилактики. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз. Эти игры и упражнения полезны как детям с нормальным психофизическим развитием, так и детям, имеющим нарушения в сенсомоторном развитии.

Все занятия в «сухом бассейне» проводятся под непосредственным наблюдением и руководством взрослого (воспитателя, инструктора по физической культуре, учителя-логопеда и других специалистов).

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 минут, частота — раз в неделю.

Предлагаем Вашему вниманию описание игр и упражнений, организуемых с детьми раннего и младшего возраста в «сухом бассейне»:

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 сзади 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 движение вправо-влево («полощет белье»), то же повторяется 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.

ХИТРЫЙ КОТЕНОК

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

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

ДЕЛЬФИН

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

РАЗВЕДЧИК

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

РАССЛАБЛЕНИЕ

Цель этого упражнения — чередование напряжения с расслаблением, регуляция дыхания, снижение психоэмоционального напряжения. 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 с.). А теперь расслабься, отдохни — твое тело стало легким, как перышко».

РЕЛАКСАЦИЯ

Взрослый произносит 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. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!»