

A decorative border of colorful circles in various colors (red, blue, green, yellow, purple, black, gold) surrounds the text.

**Сухой бассейн как средство  
подготовки детей раннего и  
младшего возраста к обучению  
плаванию и организации  
оздоровительно-  
профилактической гимнастики**

Сухой бассейн может использоваться педагогами дошкольных учреждений не только как средство организации оздоровительно-профилактической гимнастики (ОПГ), но и подготовки детей раннего и младшего возраста к обучению плаванию

### **Механизм действия сухого бассейна.**

Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка – нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает закаливающий эффект, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психоэмоциональный фон.

### **Эффекты, создаваемые сухим бассейном:**

- Массажный эффект;
- Эффект ускользящей, податливой опоры;
- Эффект погружения;
- Сенсорный эффект;
- Закаливающий эффект;
- Расслабляющий эффект;
- Тренирующий эффект.

### **Польза сухого бассейна**

Игры и 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 релаксации. В сухом бассейне тренируются различные мышечные группы, в том числе и формирующие осанку. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция 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.

### **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 приспосабливается 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.

Очевидно, что занятия с детьми в сухом бассейне дают массу преимуществ. Сухие бассейны располагают широким спектром возможностей, как для профилактики различных заболеваний, так и для лечения детей с различными двигательными и неврологическими нарушениями.

Занятия в сухом бассейне позволяют тренировать:

- мышцы туловища и конечностей;
- отрабатывать методику безопасного падения;
- тренировать функцию равновесия, выполнять упражнения на сопротивление в вязкой среде бассейна;
- выполнять упражнения на расслабление.

Противопоказания:

- заболевания кожи, гнойничковые и грибковые;
- повышенная температура тела (больше 37,5°C)
- острый период заболевания;
- повышенное артериальное давление больше 140/90

Перечень основных упражнений, используемых в сухом бассейне.

- Обще развивающие и специальные.
- Дыхательные упражнения.
- Массажные движения.
- Упражнения в сопротивлении.
- Упражнения в равновесии.
- Упражнения с применением разнообразных дополнительных предметов (валики, ручные мячи, мячи большого диаметра, утяжелители, чудо-лестница и др.)
- Прикладные (ползание, ручные захваты, метание мячей).

Исходные положения, применяемые в сухом бассейне:

- лежа на животе,
- спине,
- на боку,
- сидя,
- сидя ноги скрестив по-турецки,
- сидя и лежа ноги свешиваются с бортиков бассейна,
- стоя на четвереньках,
- стоя на коленях.

*При проведении коррекционной гимнастики используются индивидуальный и мало групповой метод занятий в сухом бассейне.*

### **Санитарно-гигиенические условия использования сухого бассейна.**

Форма одежды для занимающихся:

сменная хлопчатобумажная футболка и трико (шорты) и носки.

Обработка сухого бассейна:

- ультрафиолетовое облучение после каждого использования бассейна не менее одного раза в день, троекратно, перемешивая мячи. Время облучения – 1 час.
- Бортик бассейна обрабатывают ежедневно после каждого использования 0,06 % раствором Жавеля или другого дезсредства.
- Мячи моют в сетках, погружая их в мыльно- содовой раствор, промывают проточной водой и сушат 1 раз в 1 месяц при проведении генеральной уборки.

### **Упражнения, выполняемые в сухом бассейне**

#### **Упражнения, выполняемые в положении 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»).

#### **Упражнения, выполняемые в положении 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 в положении стоя**

1. Ходьба по шарикам в сухом бассейне.
2. Перемещение в бассейне с помощью рук и ног.
3. Перешагивание через бортик бассейна, держась за него руками.

### **Упражнения с шариками в сухом бассейне**

1. Исходное положение: основная стойка, в обеих руках шарик для сухого бассейна. «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 в 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.

### **Игры в сухом бассейне**

«**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 шарик. Усложнение: поднимать шарик определенного цвета или указанное количество шариков.

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

«**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).

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

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

«**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 шары. 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 подгребать под себя шарики для сухого бассейна 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.