

Подготовила: Дашкевич О.М.
(Инструктор ФК
МБДОУ «Д/с комбинированного вида №15
«Журавушка»)

Игры в «сухом» бассейне



Сухой бассейн несет в себе не только развлекательную функцию, он еще и благоприятно влияет на здоровье.

При пребывании ребенка в бассейне его позвоночник принимает правильное анатомическое положение, что способствует формированию правильной осанки.

Мышцы полностью расслабляются, улучшается обмен веществ.

Игры в сухом бассейне укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику, и, конечно же, ребенок получает море положительных эмоций и огромный запас энергии.

Игры 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.

Во время «плавания» в таком бассейне ребенок получает общий массаж тела вовсе без массажиста. Необходимость удерживать свое тело на поверхности постоянно ускользящих «волн»-шариков побуждает малыша координировать движения, при этом успешнее развивается костно-мышечный аппарат.

Помимо оздоравливающего и профилактического воздействия на организм ребенка, игры в «сухом» бассейне важны и для его психоэмоционального состояния. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких шаров.

Для более продуктивного массажа можно использовать следующие упражнения.

«НЕ ЗАМОЧИ РУКИ»

Цель: развитие динамической и статической координации.

И. п.: обычная стойка в бассейне:

- разное положение рук: а) на голове, б) за головой, в) за спиной, г) согнуты в локтевых суставах и обхвачены ладонками;
- ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

«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 схеме.

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

Вариант 2. Воспитатель 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 и ловкости рук.

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

Усложнение: собирать только шарики определенного цвета.

«ЛОВКИЕ НОГИ»

Цель: развитие координации ножных мышц.

Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.

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