

Игры в сухом бассейне

Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка: нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечнососудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психо-эмоциональный фон.

Игры в сухом бассейне с цветными шариками рекомендуют психологи для физического и психологического развития малыша. При пребывании ребенка в бассейне его позвоночник принимает правильное анатомическое положение, что способствует формированию правильной осанки; тренируются различные мышечные группы.

Сухой бассейн может служить средством для развития и коррекции нарушений дыхания, координационных способностей. В зависимости от целей занятий в бассейне можно достичь эффекта расслабления или наоборот повышения двигательной и эмоциональной активности.

Сухие бассейны использую для проведения подвижных игр и игровых упражнений с детьми, на их основе организую дидактические игры.

Упражнения в сухом бассейне проводим четырех исходных положениях:

- Стоя;
- Сидя;
- Лежа на спине;
- Лежа на животе.

При организации занятий учитываю, 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 деятельности и отдыха. На первых занятиях наблюдаю 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.

В сухом бассейне, используем игры для детей от 2 до 4 лет.

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

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

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

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

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

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

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

Использование сухого бассейна – это не только веселое развлечение для детей, но и прекрасная возможность регулярно давать детям физическую нагрузку в игровой форме, что непременно способствует укреплению здоровья детей.