**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН**

**ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Северяночка»**

**«РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СУХОГО БАССЕЙНА»**

**Выполнил:**

**Педагог-психолог**

**Кастрюлева О.А.**

**С.Гыда**

**2022**

Сухой бассейн с шариками – это игровое оборудование, предназначенное для

детей, детских развлекательных центров, санаториев, игровых комнат, детских садов. Как правило, каркас таких сухих бассейнов делают из эластичного и очень прочного поролона, который затем просто обтягивают искусственной кожей. А вот в качестве наполнителя выступают тысячи ярких разноцветных шариков из полиэтилена. Чем полезен сухой бассейн для ребенка? Положительное влияние движений в сухом бассейне на опорно-двигательный аппарат ребенка. Ведь позвоночник в детском возрасте еще очень мягкий, он не сформирован окончательно и легко подвергается деформации во время интенсивных физических нагрузок. А при выполнении любых упражнений в сухом бассейне, тело ребенка буквально скользит по шарикам, которые бережно поддерживают позвоночник, снижая давление на него и корректируя правильную осанку. Кроме того, подвижные игры в сухом бассейне еще и очень благоприятно сказываются на дыхательной системе: увеличивается объем легких, укрепляются дыхательные мышцы, быстрее формируется грудная клетка.

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.

Одним словом, сухие бассейны – это не только безумно веселое развлечение для детей, но и прекрасная возможность регулярно давать им физическую нагрузку в игровой деятельности.

Эффекты, получаемые организмом ребенка при использовании сухого бассейна:

• Массажный эффект

• Сенсорный эффект

• Закаливающий результат

• Расслабляющий эффект

• Тренирующий эффект

Гигиена сухого бассейна.

Форма одежды: сменная хлопчатобумажная футболка. шорты и носки.

Обработка бассейна: желательно ультрафиолетовое облучение после каждого

использования бассейна не менее одного раза в день. Бортики бассейна обрабатывают ежедневно после каждого использования. Мячи моют 1 раз в 1 месяц.

Основные упражнения для укрепления организма, используемые в сухом

бассейне:

1 Общеразвивающие.

2 Дыхательные упражнения.

3 Массажные движения.

4 Упражнения в сопротивлении.

5 Упражнения в равновесии.

6 Упражнения с применением разнообразных дополнительных предметов (мячи, большого диаметра, ручные мячи, утяжелители).

7 Прикладные (ползание, ручные захваты, метание мячей).

Специфика организации игр-упражнений:

1 Каждое упражнение включает в деятельность мысли, чувства, движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

2 Все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

3 Родители принимают активное участие в занятии, тем самым, помогая ребенку

выполнять все упражнения, т. е. делают вместе.

4 Каждое занятие начинается с ритуала входа в сенсорную комнату.

Все игры в сухом бассейне можно условно поделить на две группы: это

адаптационные игры, которые направлены создание доверительных отношений с каждым

ребенком, родителем или законным представителем, и игры, направленные на сенсомоторную и познавательную деятельность.

Каждая встреча в сухом бассейне начинается с ритуала приветствия.

Комплекс упражнений для занятий в сухом бассейне.

Данные упражнения направлены на развитие двигательных способностей ребенка,а также на укрепление здоровья в целом.

1 «Воронки» — упражнение для развития координации и массажа верхних

конечностей. Дети стоят снаружи бассейна. Сначала опускают поочередно в бассейн левую и правую руку и делают круговые движения. Затем опускают обе руки и теперь делают одновременно вращательные движения.

2 «Ныряем» — упражнение выполняется с целью массажа шейных мышц.

Исходное положение — стоя в наклоне у бассейна, при этом руки опущены в бассейн. Выполняется наклон в бассейн вниз с одновременными поворотами головы вправо-влево. Ребенок должен стараться зарыться головой в шарики и достать дна.

3 «Перекаты» - упражнение для массажа мышц туловища. Ребенок лежит у

бортика в бассейне на спине, при этом руки подняты вверх. Необходимо перекатываясь добраться до противоположного бортика.

4 «Не замочи рук» — целью данного упражнения является развитие динамической и статической координации. Исходное положение - стойка в бассейне ноги врозь. Сначала необходимо выполнить стойку с различным положением рук, стараясь сохранить равновесие. Затем постараться пройти по периметру бассейна без опоры руками, при этом сохраняя равновесие.

5 «Велосипед» — осуществляется массаж подошв стоп, а также икроножных

мышц. Сидя, спиной к бортику бассейна, прямые руки в стороны на бортике, ноги вместе вытянуты вперед. Необходимо выполнять движения ногами, как на велосипеде, при этом стараясь разогнать, как можно больше шариков в стороны.

6 "Достань со дна бассейна" – осуществляется развитие тактильных ощущений и мелкой моторики. Прячем на дне бассейна один или несколько предметов и просим ребят найти их. Условия: прячем более мелкие предметы, а число играющих уменьшаем.

7 "Отгадай, где спрятано" - развивается тактильная ориентировка и способности действовать по словесному указанию. Психолог дает словесное указание ребенку, где найти предмет (на середине, в правой части бассейна).

8 "Кто больше? " – целью данного упражнения является развитие восприятия

цвета и ловкости. Психолог дает задание: набрать и удержать в руках как можно больше шаров. Усложнение: собирать только шарики определенного цвета.

9 "Поздоровайся" - целью данного упражнения является развитие тактильных

ощущений и коммуникативных качеств. Дети сидят вокруг бассейна и по заданию психолога здороваются друг с другом под "водой"; дети сидят в бассейне полукругом, руки закрыты до плеч в скоплении шариков. Входящий должен поздороваться за руку с определенным человеком под "водой".