

Дошкільний навчальний заклад №9 «Ромашка»
Димитровської міської ради

Ігри в «сухому» басейні

Підготувала:
вчитель-дефектолог
Доценко О.В.



Механізм дії сухого басейну

Сухий басейн здійснює всебічний вплив на організм дитини - нормалізує діяльність центральної нервової системи, покращує діяльність серцево-судинної системи, органів дихання, опорно-рухового апарату, активізує перебіг обмінних процесів, сприяє нормалізації маси тіла, надає загартовуючого ефекту, сприяє сенсорному розвитку, створює позитивний психоемоційний фон.

Ефекти що створює сухий басейн

- масажний ефект;
- ефект податливої опори, що вислизає;
- ефект занурення;
- сенсорний ефект;
- ефект загартування;
- розслаблюючий ефект;
- ефект тренування.

Використання лікувальної гімнастики в сухому басейні дозволяє тренувати:

- ❖ м'язи тулуба і кінцівок;
- ❖ відпрацьовувати методику безпечного падіння;
- ❖ тренувати функцію рівноваги, виконувати вправи на опір у в'язкому середовищі басейну;
- ❖ виконувати вправи на релаксацію.

Заняття в сухому басейні показані всім без обмеження віку.

Рекомендації щодо проведення занять в «сухому басейні»:

- заняття краще проводити в ігровій формі та індивідуально або парами;
- обстановка під час занять повинна бути емоційно комфортною і викликати у дитини інтерес;
- ігри та вправи слід підбирати з урахуванням можливостей дитини;
- тривалість заняття - 10-15хв; частота - один раз в тиждень.

Перелік основних вправ використовуваних в сухому басейні.

- Загально розвиваючі і спеціальні вправи.
- Дихальні вправи.
- Масажні рухи.
- Вправи на опір.
- Вправи в рівновазі.
- Вправи з застосуванням різноманітних додаткових предметів.
- Прикладні вправи (повзання, ручні захоплення, метання м'ячів).

Ігри та вправи в «сухому басейні»

«Годинник»

Перший варіант - з опорою на руки; другий варіант - без опори на руки. Ці ігри служать для зміцнення м'язів нижніх кінцівок, координації роботи хребта, підвищення опірності рук.

Дитина сидить у центрі басейну, руки в упорі в басейні, ноги разом, витягнуті. «Стрілки» обертаються: одна нога відводиться в бік, інша присувається до неї, тіло дитини повертається слідом за нею. І так по колу.

«Полощемо білизну»

Дитина стоїть на колінах перед басейном, потім опускає в басейн праву руку, робить рухи вправо-вліво (обговорює «білизну»), те ж повторює лівою рукою.

«Різнокольорові кола»

Дитина опускає в «сухий басейн» праву руку і «малює» великі кольорові кола, те ж повторює лівою рукою.

«Сонечко»

Дитина стоїть на колінах перед басейном, потім опускає в нього обидві руки і «малює» сонце (обертальні рухи обома руками одночасно).

«Пустотливі ніжки»

Ця вправа необхідно для масажу і зміцнення м'язів нижніх кінцівок.

Дитина сидить на борту басейну, за сигналом педагога вона опускає в басейн ноги і бовтає ними, як у воді.

«Хитре кошеня»

Мета вправи - масаж всього тіла і розвиток загальної рухливості.

Дитина стоїть на колінах в басейні, потім, як кошеня, крадеться по басейну (від одного краю до іншого, по колу вздовж борту), іноді вона ховається в кульки (дитина повинна прагнути передати характер рухів тварини).

«Золота рибка»

Перший варіант - дитина лежить на животі, другий варіант - на спині. Руки випрямлені, витягнуті вгору. Гравець виконує синхронні рухи ногами і руками - ніби пливе.

«Дельфін»

Дитина лежить у басейні на животі, руки притиснуті вздовж тіла, голова піднята. Малюк ворухиться, відштовхуючи кульки від себе ногами («хвіст»), потім виконуються рухи ногами до себе.

«Розвідник»

Дитина лежить у басейні на животі, потім, як «розвідник», крадеться по басейну на колінах, «пливе у воді», потім повзе, ховаючись від переслідувачів, «пірнає» в кульки і т.п.

«Розслаблення»

Мета цієї вправи - зміна напруги з розслабленням, регуляція дихання, зниження психоемоційного напруження.

Дитина лежить у басейні на спині. Дорослий каже йому: «Випрями пальці рук, потягнися так, щоб напружилися всі м'язи тіла, руки і ноги стали важкими, як ніби кам'яними (10-15 с). А тепер розслабся, відпочинь - твоє тіло стало легким, як пір'їнка.»

«Релаксація»

Дорослий вимовляє релаксаційний текст: «Мої руки розслаблені, вони немов пір'їнки . Мої ноги розслаблені, вони м'які, теплі. Моє тіло розслаблено, воно легке, нерухоме. Мені легко і приємно. Мені дихається легко і спокійно. Я відпочиваю, я набираюся сил. Свіжість і бадьорість входять до мене. Я легкий, як кулька. Я добрий і привітний. Я добре відпочив! У мене гарний настрій!»

«Сильні ніжки».

Діти сидять в басейні, притулившись спиною до борту. За сигналом педагога вони відштовхують від себе кульки ногами.

«Спритні ноги».

Діти сидять на бортиках басейну і намагаються ногами підняти кульки.

Ускладнення: піднімати кульки певного кольору або вказану кількість кульок.

«Сховаємо ручки».

Діти, лежачи на животі, занурюють на дно басейну руки.

«Схопити кульку».

Дорослий тримає дитину над сухим басейном і просить його схопити кулька двома руками, потім однією рукою (спочатку правою, потім лівою).

«Злови метелика».

Дорослий тримає в руці мотузочку, до кінця якої прикріплено метелика. Він ходить навколо басейну, то піднімаючи мотузочку, то опускаючи її. Дитина сидить у басейні з кульками і намагається «зловити метелика» (спочатку двома руками, потім однією рукою).

«Погріємо ніжки».

Діти сидять в басейні довільно і занурюють на його дно ноги.

Діти чотирьох років і старше виконують цю вправу, занурюючи ноги в басейн шляхом накидання на них кульок руками.

«Швидкі ніжки».

Діти, стоячи в басейні, тримаються руками за його бортики. За сигналом педагога вони починають біг по кульках.

«Рибки».

Лежачи на животі в сухому басейні, діти імітують плавальні рухи.

«Хованки».

Діти стоять у басейні, тримаючись руками за його бортики. За сигналом педагога вони присідають, то знову встають.

«Жучки».

Вправа виконується лежачи на спині. Діти одночасно піднімають вгору руки і ноги і рухають ними, немов лапками.

«Велосипед».

Лежачи на спині, діти імітують обертання педалей велосипеда.

«Хто швидше».

Вихідне положення: стоячи в басейні на колінах. За сигналом дорослого діти повзуть до орієнтира (наприклад, іграшки).

«Їжачки сховалися».

Вихідне положення: лежачи в басейні на спині. Діти притискають коліна до грудей, обхоплюють їх руками і перекичуються на спині вперед і назад.

Діти молодшого віку виконують цю вправу без перекидів.

«Метелик летить».

Вихідне положення: сидючи в басейні, ноги зігнуті в колінах. Діти розводять і зводять коліна.

«Дзига».

Вихідне положення: сидючи в басейні, ноги зігнуті в колінах. Діти з допомогою ніг обертаються навколо себе.

«Потанцюємо».

Вихідне положення: стоячи в басейні, в кожній руці по кульці. Розвести руки в сторони, повороти навколо себе.

Діти молодшого віку, розвівши руки в сторони, здійснюють легкі пружинисті рухи.

«Заховай зайчика від вовка».

Діти довільно сидять в басейні. Педагог кладе в центр басейну іграшку - зайця. Діти накидають на нього кулі.

Діти чотирьох років і старше виконують цю вправу стоячи.

«Знайди ведмедика».

Вправа виконується, стоячи в басейні. Педагог при дітях ховає іграшку-ведмедика в кулях. За його сигналом діти повинні відшукати її.

Діти чотирьох років і старше виконують цю вправу наступним чином: вони стоять поруч з сухим басейном, педагог при них ховає іграшку в кулі, після чого діти встрибують в басейн і відшукують її.

«Будуємо будиночок».

Діти сидять в басейні довільно і руками будують гірку з кульок.

Діти чотирьох років і старше будують будиночки (накидають гірки) певного кольору.

«Зайчики гріються на сонечку».

Діти лежать в басейні, повертаючись то на правий, то на лівий бік. Руки при цьому перебувають у довільному положенні.

Діти чотирьох років і старше при виконанні вправи тримають руки на поверхні куль.

«Привітайся».

Діти сидять в басейні півколом, руки до плечей занурені в кульки. Ведучий повинен привітатися з кожним за руку «під водою».

«Хвилі».

Діти стоять на колінах навколо басейну, опускають у нього обидві руки і одночасно роблять обертальні рухи: а) зустрічні, б) розбіжні, в) в праву сторону, г) в ліву сторону.

«Хто більше?»

Діти сидять в басейні з кульками. Педагог дає їм завдання: набрати і утримати в руках як можна більше кульок.

Ускладнення: брати кульки певного кольору.

«Переكاتи-поле».

Дитина лежить на борту басейну, руки витягнуті. Потім він скочується з борту в басейн і перекатами добирається до протилежної борту басейну, зберігаючи горизонтальне положення тулуба.

«Кольорові острови».

Двоє-троє дітей влаштовуються всередині басейну ближче до бортів, кожен називає колір свого майбутнього острова. За сигналом діти починають підгортати під себе кулі вибраного кольору, створюючи острів певного кольору. Завдання гравця: утриматися на поверхні острова, не провалитися, що дуже нелегко. Перемагає той, хто за 5 хвилин зробить для себе найбільший острівець.

Яка користь від сухого басейну?

Ігри в сухому басейні допомагають задовольнити природну потребу дитини в русі, стимулюють його пошукову і творчу активність, дозволяють чергувати вправи з відпочинком, а також домагатися якісної релаксації. У сухому басейні тренуються різні м'язові групи, у тому числі і ті, що формують поставу. Таким чином, відбувається постійний масаж всього тіла, здійснюється стимуляція тактильної чутливості.

Ігри в сухому басейні з кольоровими кульками психологи рекомендують для фізичного і психологічного розвитку малюка! Сухий басейн несе в собі не тільки розважальну функцію, він ще і сприятливо впливає на здоров'я. При

перебуванні дитини в басейні його хребет приймає правильне анатомічне положення, що сприяє формуванню правильної постави. М'язи повністю розслабляються, поліпшується обмін речовин. Ігри в сухому басейні зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають моторику, і, звичайно ж, дитина отримує море позитивних емоцій і величезний запас енергії.

Гарний настрій - це здорова дитина!