

Консультация для родителей

"Игры с использованием "сухого бассейна."

Подготовила: инструктор по физкультуре ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга» Шестакова Т.В.

Сухой бассейн с шариками - это популярное игровое оборудование. Каркас сухого бассейна изготавливается из плотного эластичного поролона, обтянутого винилис - кожей, а наполнителем для бассейна служат тысячи цветных полиэтиленовых шариков (зеленых, красных, желтых, синих). Количество шариков может варьироваться от нескольких сотен до нескольких тысяч, все зависит от того, насколько хватит места в той или иной модели бассейна. В таком сухом бассейне можно играть, нырять, перебирать, прятаться с головой под массой шариков и играть в различные игры. Сухой бассейн - это своего рода манеж с большим числом мягких пластмассовых шариков внутри, в которых находится воздух, являющихся безопасной основой для детей в процессе игр и проведения комплексов физических упражнений.

Эффекты, получаемые организмом ребенка при использовании сухого бассейна:

1. Массажный эффект
2. Сенсорный эффект
3. Закаливающий результат
4. Расслабляющий эффект
5. Тренирующий эффект.

«Сухой» бассейн располагает большим спектром возможностей для оказания как профилактической помощи здоровым детям, для развития и поддержания отдельных двигательных навыков, так и лечебной помощи детям с различными двигательными и неврологическими нарушениями. В зависимости от решаемых задач, «сухой» бассейн позволяет добиться качественной релаксации и тренировки различных мышечных групп.

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.

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. Разнообразная цветовая гамма шариков заполняющий бассейн, создает положительный эмоциональный фон.

Особенности проведения упражнений и игр с использованием сухого бассейна:

- В каждом комплексе задействованы детские движения, чувства и мысли таким образом, чтобы ребенок приобретал навыки свободного воздействия на каждую составляющую игры по отдельности.
- Все упражнения должны иметь сюжетно-ролевое содержание.
- Взрослый активно участвует в игре, делая все совместно с ребенком и помогая ему.

ИГРЫ В «СУХОМ» БАССЕЙНЕ.

1.«ВОРОНКИ»

Цели: массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.П. – дети стоят на коленях вокруг бассейна.

- опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем

те же действия повторяются левой рукой.

- опускаются обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения:

а) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

2.«НЫРЯЕМ»

Цель: массаж шейных мышц.

И.П. – ноги на полу перед бассейном, руки в упоре

-достаем головой дно бассейна

3.«ПЕРЕКАТЫ»

Цель: массаж и коррекция работы позвоночника.

И.П.- ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:

- ребенок скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами

добирается до противоположного бортика.

4.« 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 ладошками,
- ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

5.«НАЙДИ И ДОСТАНЬ СО ДНА БАССЕЙНА».

Цель: развитие тактильных ориентировки, ощущений мелкой моторики.

Прячем на дне бассейна один или нескольких предметов, и просить ребенка найти их.

6.«КТО БОЛЬШЕ»

Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.

- Дается задание: 1. набрать и удержать в руках как можно больше шариков.
2. Собрать только шарики определенного цвета.

7.«ЛОВКИЕ НОГИ»

Цель: развитие координации, укрепить мышцы ног.

1. Ребенок сидит на бортике бассейна и старается ногами поднять шарики.
2. Поднять только шарики указанного цвета или определенное количество шариков.

8.«ВКЛЮЧИТЬ МОТОРЫ!»

Цель: укрепить мышцы ног, подвижность суставов

1. Лежа в бассейне на груди, активная работа ног
2. Лежа в бассейне на спине, активная работа ног

9.« БОЧОНОК»

Цель: развитие координации, мышц спины, живота, ног.

Перекаты «бочонком» к одному бортику бассейна, к другому.

10.«ЭСКАВАТОР»

Цель: укрепить мышцы живота, ног, подвижность суставов.

И.П.: Лежа в бассейне на спине ноги вытянуты.

- 1.- Ногами зачерпываем шарики, подтягивая колени к груди.
- 2.- Ноги выпрямляются, шарики высыпаются.

11. «САЛЮТ»

Цель: укрепить мышцы живота, ног.

И.П.: Лежа на спине, ноги вытянуты.

1.- Ноги врозь, захватить шарики, соединить ноги и подбросить ногами шары вверх.

12. «ЛЯГУШКА И ЖУЧОК»

Цель: развитие координации, укрепление мышц спины, рук, ног.

1. Лежа на груди пловем способом «басс»

2. Лежа на спине «жучок барахтается»

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ с использованием «сухого бассейна».

1. «ГОРОХ»

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох
И пальцы запустили,
Устроив там переполох,
Чтоб пальцы не грустили.

2. «ФАСОЛЬ»

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер – сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

В миске не соль, совсем не соль
А разноцветная фасоль.
На дне – игрушки для детей,
Мы их достанем без затей.

3. «ТЕСТО»

Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.

Месим, месим тесто,
Будет в печи место.
Будут – будут из печи
Булочки и калачи.

4. «ЛОДОЧКА»

Соединить ладони обеих рук «ковшиком», делать скользящие движения по поверхности «сухого бассейна».

Лодочка плывёт по речке,
Оставляя на воде колечки.

5. «ПОВАР»

Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против неё.

Варим, варим, варим щи! Щи у Вовы хороши!

6. «СТИРАЕМ ПЛАТОЧКИ»

Выполнять движения широкой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперёд – назад, пальцы разведены.

Мама и дочка стирают платочки.

Вот так, вот так!

Постирали и отжали.

Ох, немножечко устали.

7. «КОЛОБОК»

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Кулачок как колобок.

Мы сожмём его разок.

Кулачки сжимаем, кулачками мы играем.

8. «ЗАРЯДКА»

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут букочки писать.

9. «НАПРЯГАЕМ ПАЛЬЦЫ»

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

10. «ЛАДОШКИ ЗДОРОВАЮТСЯ»

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Сплести пальцы рук, соединить ладони и стискивать их как можно сильнее, затем расслабить руки и слегка пошевелить пальцами.

Наши пальчики сплетём

И соединим в ладошки.

А потом как только можем

Крепко – некрепко сожмём.

11. «ЛЯГУШКИ»

Сжать руки в кулачки и положить их на дно «сухого бассейна» пальцами вниз. Резко распрямить пальцы (руки как бы подпрыгивают) и положить руки на дно бассейна с растопыренными пальцами.

Две весёлые лягушки
Ни минуты не сидят.
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.

12. «ПАЛЬЦЫ ИГРАЮТ»

Опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.

Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулачки сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем разгибать.

Пусть ваш ребенок будет здоровым и счастливым!