

Сухой бассейн



Комплекс игровых упражнений



ЧАСИКИ

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре сзади в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.



ПОЛОЩЕМ БЕЛЬЕ

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движение вправо-влево («полощет белье»), то же повторяется левой рукой.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРУГИ

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой.

СОЛНЫШКО

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).



ШАЛОВЛИВЫЕ НОЖКИ

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей. Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.



ХИТРЫЙ КОТЕНОК

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).



ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения руками и ногами — как будто плавает.



ДЕЛЬФИН

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.



РАЗВЕДЧИК

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик» крадется по бассейну на четвереньках, «плышет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.



РАССЛАБЛЕНИЕ

Цель этого упражнения — чередование напряжения с расслаблением, регуляция дыхания, снижение психоэмоционального напряжения. Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 с.). А теперь расслабься, отдохни — твое тело стало легким, как перышко».



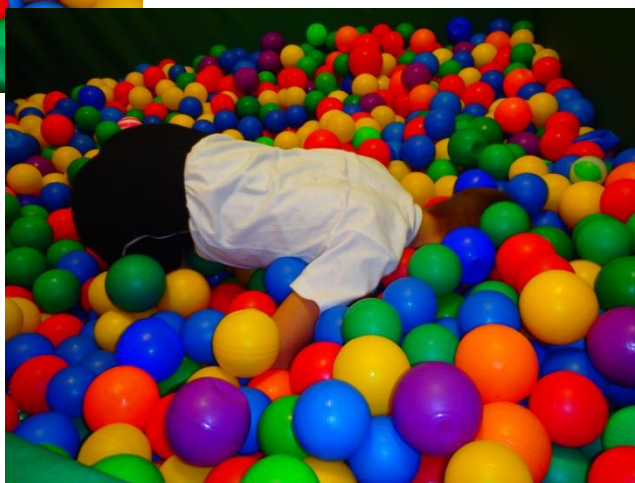
Воротики

Упражнение для развития координации и массажа верхних конечностей. Дети стоят в бассейне, ноги широко расставлены «воротики». Руками поочередно вперёд и назад толкают мячики под ногами в «воротики».



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.



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.



Не замочи рук

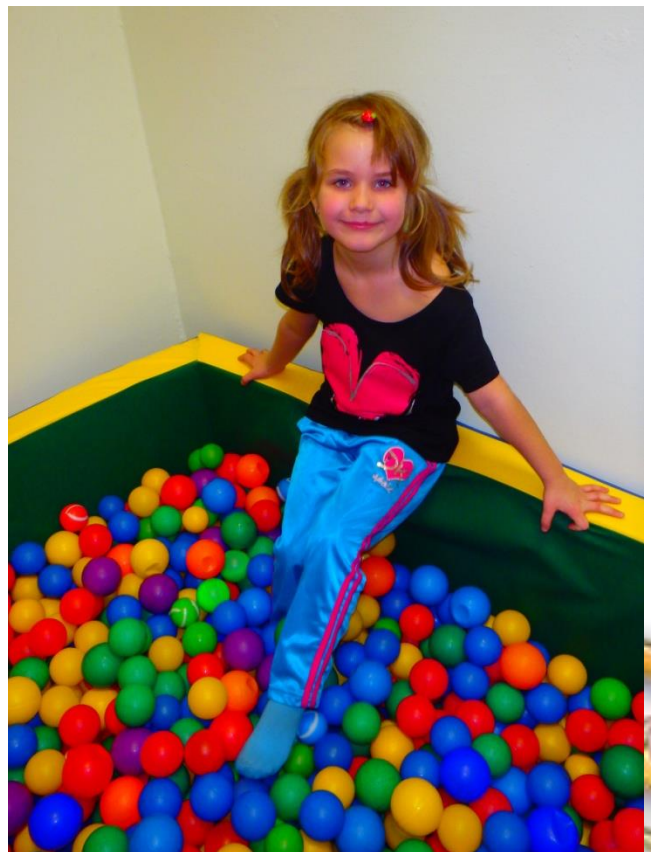
Целью данного упражнения является развитие динамической и статической координации. Исходное положение - стойка в бассейне ноги врозь. Сначала необходимо выполнить стойку с различным положением рук, стараясь сохранить равновесие. Затем постараться пройти по периметру бассейна без опоры руками, при этом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



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



Комплекс лечебной гимнастики.

1. Расслабление, исходное положение лежа на спине.
2. Массажные движения на спине самостоятельно и с помощью взрослого (на спине, на животе, на боку).
3. Ползание на спине, на животе.
4. Перекаты со спины на живот.
5. Дыхательное упражнение. Взять мяч заданного цвета поднять вверх, вдох, посмотреть на мяч и уронить мяч и руку вниз, выдох.
6. Исходное положение, сидя, по-турецки, раскачивания из стороны, в сторону сохраняя правильную осанку.
7. Отталкивание мячей ногами в центр бассейна в исходном положении сидя.
8. Исходное положение на четвереньках, подгребание мячей руками под себя.
9. Исходное положение на спине, покачивания на спине в позе эмбриона.
10. Исходное положение сидя, взять мяч заданного цвета положить на ладонь, подуть на него, бросить в бассейн, назвать цвет).



РЕЛАКСАЦИЯ

Взрослый произносит релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!



Эффекты создаваемые сухим бассейном:

- Массажный эффект;
- Эффект ускользящей, податливой опоры;
- Эффект погружения;
- Сенсорный эффект;
- Закаливающий эффект;
- Расслабляющий эффект;
- Тренирующий эффект.

