**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Сухой бассейн — простая технология оздоровления для всех детей.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2022 г.

***Сухой бассейн — простая технология оздоровления для всех детей.***

Сегодня придумано очень много интересных приспособлений для игр. Отличным местом развлечения, которое одновременно обладает оздоровительным эффектом, является сухой бассейн для детей. Примечательно, что возрастных ограничений для занятий в бассейне с шариками не существует.

Дети интуитивно тянутся к таким занятиям, которые не только развлекают, но и развивают. Игры и упражнения в сухом бассейне укрепляют здоровье в целом, тонизируют мышцы и в то же время способствуют релаксации, совершенствуют координацию движений, тактильное и цветовое восприятие.

Массажный эффект. Шарики оказывают точечное воздействие и тем самым производят мягкий массаж всего тела, ребенок беззаботно играет, а его организм в это время становится все более и более здоровым. Одновременно такой массаж успокаивает малыша, а также разгоняет кровь, облегчая ее продвижение к сердцу.

Укрепление мышц. Дети готовы часами *«плескаться»* в сухом бассейне! И при этом маленькие непоседы совершенно не задумываются о том, какие усилия они уже приложили и усердно продолжают прикладывать. Каждое движение развивает одну или несколько групп мышц.

Опорно-двигательный аппарат. Одновременно с мышечным корсетом формируется и скелет. В раннем возрасте, когда все кости *(в том числе позвоночник)* еще гибкие, физические упражнения в сухом бассейне помогают ребенку обрести красивую осанку и в прямом смысле учат его твердо стоять на ногах.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Чередование подвижных игр и отдыха – это отличная тренировка сердца и органов дыхания.

Знакомство с цветами и формами. В шариках можно нырять, а можно играть с ними в различные игры – сортировать по цветам, считать, бросать в цель и так далее. Форма и свойства шариков вызывают у ребенка неподдельный интерес, игры с ними тренируют мышление, а красочная цветовая гамма развивает зрительное и цветовое восприятие.

Психоэмоциональное развитие. Любая детская игра – это смех и радость. И если разделить их с друзьями – смеха и радости станет еще больше. Сухой бассейн – это место, где можно вдоволь пообщаться со сверстниками и проявить коллективную фантазию, придумывая новые и новые замечательные игры. Это настоящее море пользы для вашего ребенка!

***Какие игры провести в сухом бассейне с шариками?***

В яркие *«волны»* так и хочется нырнуть! Они мгновенно привлекают к себе внимание, и богатая детская фантазия тут же начинает придумывать одну игру за другой. Вы спокойно можете позволить своему ребенку играть самостоятельно, ведь купание в сухом бассейне совершенно безопасно. Во-первых, шарики легкие и прочные, во-вторых, бортики мягкие и толстые. Да и сама конструкция очень устойчивая.

Игры для одного

*«Разведчик»*.

Цель – массаж всего тела и развитие общей подвижности. Малыш ложится на шарики и начинает подражать различным приемам настоящего разведчика: ползет по-пластунски, на четвереньках, ныряет, скрываясь от погони и так далее.

*«Хитрый котенок»*.

Цель – массаж всего тела и развитие общей подвижности. Передвигаясь по бассейну на четвереньках и время от времени прячась под шариками, ребенок старается копировать движения котенка.

*«Часики»*.

Цель – укрепление мышц ног и развитие опорной способности рук. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре на дне, ноги вытянуты вперед. Начинаем изображать часики: одна нога, как стрелочка, отводится в сторону, вторую приставляем, одновременно поворачивая корпус – и так далее по кругу.

*«Расслабление»*.

Цель – расслабление всех мышц, снятие эмоционального напряжения, регуляция дыхания. Ребенок лежит в бассейне на спине. Попросите его сначала потянуться и напрячь все мышцы, а затем *(через 10-15 секунд)* расслабиться и почувствовать, что тело стало легким, как перышко.

*«Перекаты»*.

Цель – массаж и координация работы позвоночника. Малыш ложится на бортик с вытянутыми руками. Затем он скатывается в бассейн и перекатами добирается до противоположного берега.

Игры с друзьями

*«Уголки»*.

Цель – развитие динамической и статической координации. 2-4 игрока занимают свои места в углах бассейна, ведущий встает в центр. Дети быстро бегают из одного угла в другой, а ведущий старается занять чье-нибудь место. Игрок, чей угол был занят, становится ведущим.

*«Кто больше?»*

Цель – развитие ловкости рук и цветовосприятия. Дети стараются одновременно удержать в руках как можно больше шариков. Для усложнения задания можно предложить детям набирать шарики только определенного цвета.

*«Шаловливые ножки»*.

Цель – массаж и укрепление мышц ног. Дети сидят на бортике бассейна. По сигналу воспитателя они опускают ноги в *«воду»* и начинают ими весело болтать.

*«Поздоровайся»*.

Цель – развитие тактильных ощущений. В эту игру нужно играть в компании маленьких друзей, поэтому она хорошо подойдет для занятий в детском саду. Дети сидят в бассейне по плечи в шариках, ведущий произносит имена парами и названные ребята под *«водой»* пожимают руки.

*«Достань со дна»*.

Цель – развитие тактильных ощущений и мелкой моторики. Спрячьте на дне бассейна несколько предметов и предложите детям их найти. Начните с крупных знакомых вещей, а если хотите усложнить задание, выбирайте предметы помельче.

*«Кого поймали?»*

Цель – развитие наглядно-образного мышления и тактильных ощущений. Игроки сидят на бортике бассейна. Ведущий, который стоит в центре, должен поймать под *«водой»* ногу одного из детей и угадать, кому она принадлежит.

*«Полощем белье»*.

Цель – массаж и укрепление мышц рук. Малыши опускают в бассейн то правую, то левую руку и выполняют ими движения вправо-влево – *«полощут белье»*.

*«Воронки»*.

Цель – массаж и координация движений рук. Дети опускают в бассейн поочередно правую и левую руки и делают вращательные движения. Затем то же самое проделывается обеими руками. Вместо вращений можно делать руками встречные и расходящиеся движения.

*«Ловкие ноги»*.

Цель – развитие координации ножных мышц. Сидя на бортике бассейна, дети пытаются ногами поднять шарики. Чтобы усложнить задание, предложите ребятам выбирать шарики только одного цвета или поднять определенное их количество.

Независимо от возраста, находится ли в игровом комплексе совсем малыш или подросший ребенок, яркие цвета благотворно влияют на психику, а постоянное соприкосновение с шариками развивают мелкую моторику. Обилие игровых упражнений дополнительно развивает и улучшает координацию движений. После подвижного времяпровождения малыши радуют хорошим аппетитом и крепким сном.

Подключайте фантазию, и сухой бассейн станет Вашим помощников в изучении форм и размеров, цветов и фактур. Такой игровой комплекс успешно применяют даже для развития отстающих деток. Различные тактильные ощущения, активная мелкая моторика рук, постоянная смена цветов, а также мощный заряд позитивных эмоций способствуют активному психоэмоциональному развитию малышей.

Занимаясь в сухом бассейне, дети растут ловкими и выносливыми, подвижными и жизнерадостными. Подарите им крепкое здоровье и радость игры!