

**ПРОЕКТ**  
**«РЕБЕНОК ХОЧЕТ БЫТЬ**  
**ЗДОРОВЫМ И ВЕСЕЛЫМ!»**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  
**В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОУ**  
**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ «СУХОЙ БАССЕЙН»**

**Цель проекта.** Сохранение психического и физического здоровья детей в период адаптации к дошкольному учреждению.

**Задачи:**

1. Организовать условия в сенсорной комнате МДОАУ «Детский сад № 22 «Ромашка» для проведения развивающих занятий с детьми раннего возраста.
2. Внедрить технологию «сухой бассейн» в образовательный процесс.
3. Организовать проведение развивающих занятий в сенсорной комнате.
4. Разработать план мероприятий с родителями воспитанников, включающий совместные мероприятия, открытые занятия.

**Целевая группа.** Дети раннего возраста (1,5-3 года), поступающие в дошкольное учреждение.

**Актуальность проекта.**

Адаптационный период - серьезное испытание для малыша раннего возраста, из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет за собой изменение поведенческих реакций ребенка, а также расстройство сна и аппетита. Научные исследования показывают, что характер адаптации ребенка раннего возраста является прогностическим тестом для характеристики динамики состояния здоровья ребенка при его адаптации не только к детскому саду, но и к школе. Решение вопросов, связанных с сохранением психического и физического здоровья детей в период адаптации к детскому саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед сотрудниками ДООУ и родителями.

Влияние занятий с использованием «сухого» бассейна на различные функциональные системы формирующегося организма ребенка.

*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 условие 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 приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. горизонтальное расположение 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.

Занятия 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. Имея безопасную опору, ребенок в то же время может двигаться, ощущая постоянный контакт тела с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция тактильной чувствительности.

Игры в «сухом» бассейне улучшают психоэмоциональное состояние ребенка. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких разноцветных шариков.

Задачи, которые можно решать, используя «сухой» бассейн:

- регуляция двигательной активности детей;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
- создание положительного эмоционального фона.
- знакомство с другими детьми, формирование положительного эмоционального настроя на занятия.

#### **Ожидаемые результаты.**

- снятие психоэмоционального напряжения в период адаптации;
- регуляция двигательной активности детей раннего возраста;
- активизация защитных сил организма;
- развитие тактильной чувствительности, стимуляция зрительного восприятия;
- создание положительного эмоционального фона.
- создание благоприятной атмосферы сотрудничества с родителями.

#### **Этапы реализации проекта:**

##### **1 этап. Подготовительный.**

- Определение группы детей.

- Согласие родителей на проведение развивающей работы с детьми с использованием сенсорной комнаты. Проведение с семьями воспитанников просветительской работы, консультирование.

- Повышение квалификации педагога.

- Приобретение необходимого оборудования для реализации проекта.

***2 этап. Организационный.***

- Разработка комплексов игр и упражнений для занятий в «сухом» бассейне и учебного плана проведения развивающих занятий.

- Подобрать музыкальный материал с помощью музыкального руководителя.

***3 этап. Практический.***

- Проведение развивающих занятий с детьми.

- Проведение совместных мероприятий с детьми и родителями; проведение бесед, консультаций для родителей.

- Издание буклетов, газет для родителей по адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения.

***4 этап. Аналитический.***

- Анализ адаптации детей, с которыми была проведена развивающая работа с использованием сенсорной комнаты.

- Отчет педагога о проделанной развивающей работе.

## Приложение

### Перечень основных упражнений, используемых в «сухом» бассейне:

- ✓ общеразвивающие и специальные;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ массажные движения;
- ✓ упражнения в сопротивлении;
- ✓ упражнения в равновесии;
- ✓ упражнения с применением разнообразных дополнительных предметов (валики, ручные мячи, мячи большого диаметра, утяжелители и др.);
- ✓ прикладные (ползание, ручные захваты, метание мячей).

### Игры-забавы в «сухом» бассейне

|         | Основная тема. Задачи  | Содержание   |
|---------|--|--|
| Октябрь | <p style="text-align: center;"><b>Знакомство с «сухим» бассейном</b><br/>(без предметов)</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.</li> <li>2. Развитие физиологического и речевого дыхания.</li> <li>3. Развитие динамической и статической координации.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самомассаж.</li> <li>2. Разминка:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Где же наши ручки?»,</li> <li>- «Шаловливые ножки».</li> </ul> </li> <li>3. Игры и упражнения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Медвежонок в берлоге» (развитие дыхания);</li> <li>- «Хитрый котенок» (массаж всего тела, развитие общей подвижности);</li> <li>- «Закопайка» (игра-контакт, невербальное общение) - педагог «закапывает» шариками сначала только ручки или ножки ребенка, потом всего ребенка (по желанию).</li> </ul> </li> <li>4. Самостоятельные игры-забавы детей (по желанию).</li> <li>5. Релаксация.</li> </ol> |
| Ноябрь  | <p style="text-align: center;"><b>«Веселые мячики»</b><br/>(маленькие резиновые мячи)</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.</li> <li>2. Развитие физиологического и речевого дыхания.</li> <li>3. Развитие динамической и статической координации.</li> </ol>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самомассаж.</li> <li>2. Разминка:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Где же наши ручки?»,</li> <li>- «Шаловливые ножки».</li> </ul> </li> <li>3. Игры и упражнения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мячики» (амплитуда движений мышц плечевого пояса) – дети сидят в «бассейне» и сгребают шарики в одну большую кучу в центре;</li> <li>- «Догони мячик» (массаж всего тела, развитие общей подвижности) – дети бросают в «бассейн» свои мячи и догоняют их, передвигаясь по «бассейну» на четвереньках, ползком;</li> <li>- «Закопайка» (игра-контакт, невербальное</li> </ul> </li> </ol>                |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         |  | общение) – дети закапывают свои мячики в «бассейн», а потом ищут их.<br>4. Самостоятельные игры-забавы детей (по желанию).<br>5. Релаксация.  |
| Декабрь | <p><b>«Веселые мячики»</b><br/>(маленькие резиновые мячи)</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.</p> <p>2. Развитие физиологического и речевого дыхания.</p> <p>3. Развитие динамической и статической координации.</p>     | <p>1. Самомассаж.</p> <p>2. Разминка:<br/>– «Где же наши ручки?»,<br/>– «Шаловливые ножки».</p> <p>3. Игры и упражнения:<br/>– «Собери мячики» (развитие правильного речевого дыхания) - дети стоят в «бассейне», наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают мячики и складывают в корзинку;<br/>– «Найди такой же» (развитие цветовосприятия, ловкости рук, массаж всего тела, развитие общей подвижности) – дети собирают шарики такого же цвета, какой у них мячик и складывают их в большую кучу;<br/>– «Закопайка» (игра-контакт, невербальное общение) – дети закапывают друг друга шариками определенного цвета (по желанию ребенка).</p> <p>4. Самостоятельные игры-забавы детей (по желанию).</p> <p>5. Релаксация.</p> |
| Январь  | <p><b>«Непослушные лягушата»</b><br/>(резиновые игрушки «лягушата»)</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.</p> <p>Развитие физиологического и речевого дыхания.</p> <p>Развитие динамической и статической координации.</p> | <p>1. Самомассаж</p> <p>2. Разминка:<br/>– «Где же наши ручки?»,<br/>– «Шаловливые ножки».</p> <p>3. Игры и упражнения:<br/>– «Страшный сон лягушонка» (развитие дыхания) – частое поверхностное дыхание ртом;<br/>– «Поможем лягушатам вернуться к маме» (массаж всего тела, развитие общей подвижности) - дети переносят лягушат с одного бортика «бассейна» на другой к маме-лягушке, передвигаясь по «бассейну» на четвереньках, ползком;<br/>– «Закопайка» (игра-контакт, невербальное общение) – дети ищут в «бассейне» заранее спрятанных там лягушат и относят их к</p>   |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         |   | <p>маме.</p> <p>4. Самостоятельные игры-забавы детей (по желанию).</p> <p>5. Релаксация.</p>   |
| Февраль | <p><b>«Веселые дельфины»</b><br/>(резиновые игрушки «дельфины»)</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.</p> <p>2. Развитие физиологического и речевого дыхания.</p> <p>3. Развитие динамической и статической координации.</p>                    | <p>1. Самомассаж.</p> <p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Где же наши ручки?»,</li> <li>- «Шаловливые ножки».</li> </ul> <p>3. Игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Покачай дельфина на животике» (развитие дыхания, активизация процесса вдох-выдох) – дети лежат в «бассейне» на спине, дельфина помещают на живот, на шумном вдохе поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее;</li> <li>- «Дельфин» (массаж всего тела, развитие общей подвижности) – дети лежат в «бассейне» на животе, голова приподнята, они шевелятся, отгребая от себя шарики ногами («хвостом»);</li> <li>- «Закопайка» (игра-контакт, невербальное общение) - дети ищут в «бассейне» заранее спрятанных там игрушки-дельфинов и относят их к маме.</li> </ul> <p>4. Самостоятельные игры-забавы детей (по желанию).</p> <p>5. Релаксация.</p> |
| Март    | <p><b>«Озорные малыши»</b><br/>(резиновые игрушки «утята», «лягушата», «дельфины»)</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.</p> <p>2. Развитие физиологического и речевого дыхания.</p> <p>3. Развитие динамической и статической координации.</p> | <p>1. Самомассаж.</p> <p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Где же наши ручки?»,</li> <li>- «Шаловливые ножки».</li> </ul> <p>3. Игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Перекат» (укрепление мышечного корсета, развитие координации движений) – дети лежат в «бассейне» вытянувшись, потом перекатываются от одного бортика «бассейна» к другому;</li> <li>- «Найди маму» (массаж всего тела, развитие общей подвижности) – в «бассейне» спрятаны резиновые игрушки, дети находят игрушки и переносят их с одного бортика «бассейна» на другой к их мамам, передвигаясь по «бассейну» на четвереньках, ползком;</li> </ul>  |

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        |   | <p>– «Закопайка» (игра-контакт, невербальное общение) - дети накидывают шары на одного ребенка, «закапываемый» лежит тихо, не шевелясь и только когда работа остальных детей будет полностью закончена, с шумом «выныривает» из «бассейна».</p> <p>4. Самостоятельные игры-забавы детей (по желанию).</p> <p>5. Релаксация.</p>  |
| Апрель | <p><b>«Вот мы какие»</b><br/>(без предметов)</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.</p> <p>2. Развитие физиологического и речевого дыхания.</p> <p>3. Развитие динамической и статической координации.</p> | <p>1. Самомассаж.</p> <p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Где же наши ручки?»»,</li> <li>– «Шаловливые ножки».</li> </ul> <p>3. Игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Велосипед» (укрепление мышц ног и брюшного пресса, ритмизация движений в соответствии со стихотворным текстом) – дети сидят в «бассейне», опираясь спиной о бортик и делают движения под стихотворные строчки;</li> <li>– «Вот как мы умеем!» (массаж всего тела, развитие общей подвижности) – дети лежат в «бассейне» на животе, затем крадутся на четвереньках, как «разведчики», «плывут» в воде, «ныряют» в шарики и т.д.</li> <li>– «Закопайка» (игра-контакт, невербальное общение) – дети накидывают шары на одного ребенка, «закапываемый» лежит тихо, не шевелясь и только когда работа остальных детей будет полностью закончена, с шумом «выныривает» из «бассейна».</li> </ul> <p>4. Самостоятельные игры-забавы детей (по желанию).</p> <p>5. Релаксация.</p> |

## Приложение 2

### Игры в «сухом бассейне»

**«Сильные ножки».** Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкивают от себя шары ногами.

**«Ловкие ноги».** Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.

*Усложнение:* поднимать шарики определенного цвета или указанное количество шариков.

**«Спрячем ручки».** Дети, лежа на животе, погружают на дно бассейна руки.



**«Схвати шарик».** Взрослый держит ребенка над сухим бассейном и просит его схватить шарик двумя руками, затем одной рукой (сначала правой, потом левой).

**«Поймай бабочку».** Взрослый держит в руке веревочку, к концу которой прикреплена бабочка. Он ходит вокруг бассейна, то поднимая веревочку, то опуская ее. Ребенок сидит в бассейне с шариками и пытается «поймать бабочку» (сначала двумя руками, затем одной рукой).

**«Погреем ножки».** Дети сидят в бассейне произвольно и погружают на его дно ноги путем набрасывания на них шариков руками.

**«Быстрые ножки».** Дети, стоя в бассейне, держатся руками за его бортики. По сигналу педагога они начинают бег по шарикам.

**«Рыбки».** Лежа на животе в сухом бассейне, дети имитируют плавательные движения.

**«Прятки».** Дети стоят в бассейне, держась руками за его бортики. По сигналу педагога они то приседают, то снова встают.

**«Жучки».** Упражнение выполняется лежа на спине. Дети одновременно поднимают вверх руки и ноги и двигают ими, словно лапками.

**«Велосипед».** Лежа на спине, дети имитируют вращение педалей велосипеда.

**«Кто быстрее».** Исходное положение: стоя в бассейне на четвереньках. По сигналу взрослого дети ползут до ориентира (например, игрушки).

**«Лягушки».** Исходное положение: стоя на стуле (высота равна высоте бортика бассейна). Ребенок прыгает со стула в бассейн.

**«Ежики спрятались».** Исходное положение: лежа в бассейне на спине. Дети прижимают колени к груди, обхватывают их руками и перекатываются на спине вперед и назад.

**«Бабочка летит».** Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети разводят и сводят колени.

**«Юла».** Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети с помощью ног вращаются вокруг себя.

**«Потанцуем».** Исходное положение: стоя в бассейне, в каждой руке по шарик. Развести руки в стороны, повороты вокруг себя.

**«Спрячь зайку от волка».** Дети произвольно сидят в бассейне. Педагог кладет в центр бассейна игрушку - зайца. Дети набрасывают на него шары.

**«Найди мишку».** Дети стоят рядом с сухим бассейном, педагог при них прячет игрушку в шары, после чего дети запрыгивают в бассейн и отыскивают ее.

**«Строим домик».** Дети сидят в бассейне произвольно и руками строят горку из шаров.

**«Зайки греются на солнышке».** Дети лежат в бассейне, поворачиваясь то на правый, то на левый бок. Руки при этом находятся на поверхности шаров.

**«Поздоровайся».** Дети сидят в бассейне полукругом, руки до плеч погружены в шары. Водящий должен поздороваться с каждым за руку «под водой».

**«Волны».** Дети стоят на коленях вокруг бассейна, опускают в него обе руки и одновременно делают вращательные движения: встречные, расходящиеся, в правую сторону, в левую сторону.

**«Кто больше?»** Дети сидят в бассейне с шариками. Педагог дает им задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

*Усложнение:* брать шарики определенного цвета.

**«Перекаты».** Ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты. Затем он скатывается с бортика в бассейн и перекатами добирается до противоположного бортика бассейна, сохраняя горизонтальное положение туловища.

**«Цветные острова».** Двое-трое детей устраиваются внутри бассейна поближе к бортикам, каждый называет цвет своего будущего острова. По сигналу дети начинают подгрести под себя шарики для сухого бассейна выбранного цвета, создавая остров определенного цвета. Задача игрока: удержаться на поверхности острова, не провалиться, что очень нелегко. Побеждает тот, кто за 5 минут сотворит для себя самый большой островок.

**«Часики».** Первый вариант - с опорой на руки; второй вариант - без опоры на руки. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: вначале 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, осуществляя движения в правую и левую сторону («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

**«Шаловливые ручки».** Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн обе руки и совершает ими произвольные движения («ручки шалют»).

**«Разноцветные круги».** Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него правую руку и «рисует» большие разноцветные круги (вращательные движения правой рукой), 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).

### **«Воронки»**

Цель: массаж и развитие координации верхних конечностей.

Исходное положение: дети стоят на коленях вокруг бассейна:

- опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же движения повторяют левой рукой;
- опускают обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения: а) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

### **«Ныряем»**

Цель: массаж шейных мышц.

Исходное положение: ноги на полу перед бассейном, руки в упоре в бассейне:

- достаем головой до бассейна.

#### **«Перекаты»**

Цель: массаж и координация работы позвоночника.

Исходное положение: ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:

- малыш скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.

#### **«Не замочи рук»**

Цель: развитие динамической и статической координации.

Исходное положение: 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.

#### **«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).

#### **«Ловкие ноги»**

Цель: развитие координации ножных мышц.

Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.

Усложнение: поднять только шарики указанного цвета или же определенное количество шариков.

### **«Отгадай, где спрятано»**

Цель: развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию или схеме.

Вариант 1. Воспитатель дает словесное указание ребенку, где найти предмет (на середине, в правой части бассейна и т.д.).

Вариант 2. Воспитатель предлагает ребенку схему, по которой тот ищет предмет.

Усложнение: предмет прячет сам ребенок, объясняя остальным, где его найти, или же рисует схему.

### **«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, «плавает в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

### **«Достань со дна бассейна»**

Цель: развитие тактильных ощущений и мелкой моторики.

Прячем на дне бассейна один или несколько предметов и просим ребят найти их.

Усложнение: прячем более мелкие предметы, а число играющих уменьшаем.

### **«Кто больше?»**

Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.

Воспитатель дает задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

Усложнение: собирать только шарики определенного цвета.

### **«Поздоровайся»**

Цель: развитие тактильных ощущений и коммуникативных качеств.

Дети сидят в бассейне полукругом, руки зарыты до плеч в скоплении шариков.

Водящий должен поздороваться за руку с определенным человеком под «водой».

### **«Уголки»**

Цель: развитие динамической и статической координации.

Четверо детей стоят по углам бассейна, один - в центре. Дети перебегают из угла в угол, меняясь местами, а водящий (в центре) старается

занять чье-то освободившееся место. Тот, чей угол занял водящий, становится в центр, и игра продолжается.

Усложнение: не касаться руками бассейна или же держать руки определенным образом: за головой, на плечах и т.п.

**Для общего массажа:** произвольное «купание». Помимо оздоравливающего и профилактического воздействия на организм ребенка, игры в «сухом» бассейне важны и для его психоэмоционального состояния. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких шаров. Вот несколько развивающих игр.

### **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 секунд). А теперь расслабься, отдохни - твое тело стало легким, как перышко».

### **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!»

### **Игры с шариками в сухом бассейне**

**«Дай шарик».** Игра состоит из трех этапов.

Первый этап - сличение цвета. Взрослый показывает ребенку шарик и просит: «Дай такой же» или «Дай шарик такого же цвета».

Второй этап - выбор цвета по вербальной инструкции: «Дай мне красный шарик».

Третий этап (для говорящих детей) - педагог, показывая шарик, спрашивает: «Какого цвета этот шарик?»

Игра направлена на развитие зрительного восприятия цвета.

**«Посчитаем шарики».** Показывая на шарики в бассейне, взрослый говорит: «Дети, посмотрите, как много здесь шариков. Я возьму один шарик. Покажите, где один шарик? А где много шариков? Возьми один шарик. Сколько ты взял?» В процессе игры развиваются математические представления детей.

**«Собери шарики».** Дети построены в шеренгу. Сухой бассейн пуст. Шарик разбросаны по залу. Взрослый рассказывает детям сказку: «Жили-были в домике шарики. Заспорили они кто из них лучше, кто дольше катится, у кого одежда ярче, кто дальше полетит. Красный шарик заважничал и сказал. Что он лучше всех. Шар синего цвета заявил, что может высоко взлететь вверх. А желтый похвастался: «Я так далеко и быстро укачусь, что даже дети меня не догонят!» Спорили, они спорили и dospорились до того,

что домик, в котором они жили, перевернулся. Посыпались шары из домика и укатились кто куда. Лежат они в одиночку и думают: «Если бы ребята помогли нам вернуться в наш домик, мы бы помирились и стали жить дружно»».

Взрослый показывает на пустой бассейн и предлагает детям собрать шарики и отнести их в домик, предупреждая, что шарики надо нести осторожно, чтобы не уронить. Дети осторожно на носочках ходят по залу, собирают шарики и складывают их в сухой бассейн.

**«Кто больше».** Шарики из сухого бассейна разбросаны по залу. У детей в руках пластмассовые ведерки или корзинки. Побеждает тот, кто за определенное время соберет больше всех шариков.

**«Кто быстрее передаст шарики».** Дети стоят в две шеренги лицом друг к другу. В начале каждой шеренги находятся корзины, наполненные шариками из сухого бассейна. В конце шеренг - пустые корзины. По сигналу педагога дети начинают передавать друг другу по одному шарика, наполняя пустую корзину. Команда, которая быстрее справится с заданием, становится победительницей.

**«Забей в ворота мяч».** Дети с помощью разных предметов (клюшки, гимнастической палки и т.д.) стараются с определенного расстояния забить мяч в ворота (в качестве ворот можно использовать мягкие модули или перекладины).

**«Кто точнее».** Дети делятся на две команды. Каждая команда берет шарики определенного цвета. Получается команда Синих и команда Красных (Желтых и Зеленых). Дети по очереди (по одному игроку от каждой команды) прокатывают шарики вперед из положения стоя, стараясь попасть в арку. Побеждает та команда, у которой будет больше точных попаданий.

**«Сбей цель».** Игра проводится по типу игры в кегли. На определенном расстоянии устанавливается цель (кегля, игрушка, мяч и т.д.). Игрок толкает шар таким образом, чтобы он, прокатившись по полу, попал в цель и сбил ее.

**«Меткий стрелок».** Метание шаров в вертикальную и горизонтальную цель.

**«Догони шарик».** Педагог бросает на пол столько шариков, сколько детей в группе, и предлагает им бегом догнать каждый свой шарик. Когда дети догонят шарики, они строятся в колонну по одному и с шариками в руках идут по кругу (3 круга).

**«Поймай шарик».** Подбросить шарик для сухого бассейна над головой, хлопнуть в ладоши, поймать его.

**«Покружимся вместе с шариками».** Игра на восстановление дыхания. Дети с шариками в руках кружатся в правую и в левую сторону (по 2 раза в каждую сторону).

#### **Самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»**

**«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.

**«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.

**«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.

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

Лодочка плывет по речке,  
Оставляя на воде колечки.

**«Повар».** Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против нее.

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

**«Стираем платочки».** Выполнять движения широкой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперед-назад, пальцы разведены.

Мама и дочка стирают платочки.  
Вот так, вот так!  
Постирали и отжали.  
Ох, немножечко устали.

**«Колобок».** Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Кулачок как колобок.  
Мы сожмем его разок.  
Кулачки сжимаем,  
Кулачками мы играем.

**«Зарядка».** Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут букочки писать.

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

Только уставать начнем,  
Сразу пальцы разожмем,

Мы пошире их раздвинем,  
Посильнее напряжем.

**«Ладочки 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 сплетем  
И соединим в ладошки.  
А потом, как только можем  
Крепко-накрепко сожмем.

**«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 веселые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.

**«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.

### **Упражнения, выполняемые в сухом бассейне**

#### **Упражнения, выполняемые в положении лежа на спине**

1. Потянуться, пока не появится чувство напряжения в мышцах, удерживать такое положение 10-15 секунд, расслабиться и отдохнуть.
2. Приподнимать голову и плечи, напрягая мышцы спины и живота.
3. Подтянуть колено к груди, захватив его руками, удерживать положение 15-20 секунд, повторить упражнение для другой ноги.
4. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, отталкивая шарики ногами.
5. Поглаживать шарики руками, разводя их в стороны.
6. Сгребать шарики руками на себя («закопаться»).

#### **Упражнения, выполняемые в положении лежа на животе**

1. Опустить руки на дно бассейна и достать шарики.
2. Разведение и сведение рук в стороны и вместе (как при плавании), поглаживая шарики.
3. Приподнять руки вверх, посмотреть вперед, опустить.
4. Движения руками, как при плавании, отгребая шарики от себя, затем выполняя обратное движение к себе.
5. Повороты на бок, на спину, в обратном порядке.

#### **Упражнения, выполняемые в положении стоя**

1. Ходьба по шарикам в сухом бассейне.
2. Перемещение в бассейне с помощью рук и ног.



3. Перешагивание через бортик бассейна, держась за него руками.