**Занятия в сухом бассейне.**

Сухой бассейн, используется как форма организации оздоровительно-профилактической гимнастики (ОПГ)



**Механизм действия сухого бассейна.**
 Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка – нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает закаливающий эффект, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психо-эмоциональный фон.
Эффекты создаваемые сухим бассейном::

* Массажный эффект;
* Эффект ускользающей, податливой опоры;
* Эффект погружения;
* Сенсорный эффект;
* Закаливающий эффект;
* Расслабляющий эффект;
* Тренирующий эффект.

**Польза сухого бассейна**

Игры и занятия в [сухом бассейне](http://suhoibassein.ru/) 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. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция тактильной чувствительности.

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.

**Влияние занятий с использованием сухих бассейнов 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 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 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.

Очевидно, что занятия с детьми в сухом бассейне дают массу преимуществ. Сухие бассейны располагают широким спектром возможностей, как для профилактики различных заболеваний, так и для лечения детей с различными двигательными и неврологическими нарушениями.

Занятия в сухом бассейне позволяют тренировать:

* мышцы туловища и конечностей;
* отрабатывать методику безопасного падения;
* тренировать функцию равновесия, выполнять упражнения на сопротивление в вязкой  среде бассейна;
* выполнять упражнения на расслабление.

**Противопоказания:**

* заболевания кожи, гнойничковые и грибковые;
* повышенная температура тела  (больше 37,5°C)
* острый период заболевания;
* повышенное артериальное давление больше 140/ 90

**Перечень основных упражнений используемых в сухом  бассейне.**

* Обще развивающие 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, чудо- лестница и др.)

* Прикладные (ползание, ручные захваты, метание мячей).

Исходные положения, применяемые в сухом бассейне:

* лежа на животе,
* спине,
* на боку,
* сидя,
* сидя ноги скрестив по-турецки,
* сидя и лежа ноги свешиваются с бортиков бассейна,
* стоя на четвереньках,
* стоя на коленях.

 *При проведении коррекционной гимнастики используются индивидуальный и малогрупповой**метод занятий в сухом бассейне.*

**Санитарно-гигиенические условия  использования сухого бассейна.**

Форма одежды для занимающихся:

 сменная хлопчатобумажная футболка и трико (шорты) и носки.

Обработка сухого бассейна:

* ультрафиолетовое облучение после каждого использования бассейна не менее одного раза в день, троекратно, перемешивая мячи. Время облучения – 1 час.
* Бортик бассейна обрабатывают ежедневно после каждого использования 0,06 % раствором Жавеля или другого дезсредства.
* Мячи моют в сетках, погружая их в мыльно- содовой  раствор, промывают проточной водой и сушат 1 раз в 1 месяц  при проведении генеральной уборки.

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](http://suhoibassein.ru/).

2.    Перемещение в бассейне с помощью рук и ног.

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

**Упражнения с шариками в сухом бассейне**

1.    Исходное положение: основная стойка, в обеих руках [шарики для сухого бассейна](http://suhoibassein.ru/shariki-dlja-basseina.html). «Раз» — поднять руки вверх через стороны, «два» — по­стучать шариками друг о друга, «три» — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2.    Исходное положение: основная стойка, руки с шариками прижаты к груди. «Раз» — вытянуть руки с шариками вперед, «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

3.    Исходное положение: основная стойка. «Раз», «два» — поочередно поднимать правую и левую руки в стороны, «три», «четыре» — вверх, «пять», «шесть» — поочередно опускать руки в стороны, «семь», «восемь» — вниз. Повторить 4 раза.

4.    Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях, один шарик лежит на полу, другой находится между ладонями. Прока­тывать шарик между ладонями по прямой линии и вкруговую. Выполнять 30 секунд.

5.    Исходное положение: стоя, ноги вместе, один шарик в руке. «Раз» — поднять ногу, согнутую в колене, «два» — переложить шарик под коленом в другую руку, «три» — вернуться в исходное положение, то же другой ногой. Повторить 6 раз для каждой ноги.

6.    Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Прокатывать шарик под коленями. Повторить 8 раз.

7.    Исходное положение: сидя на полу, руки в упоре сзади. Катать шарики обеими стопами вперед и назад, влево и вправо. Выполнять 30-40 секунд.

8.    Исходное положение: лежа на животе, шарик находится в вытянутых руках. «Раз» — поднять руки, прогнуть спину, «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

9.    Прыжки на месте: подпрыгнуть, ноги врозь, руки с шариками вверх, над головой стукнуть шариками друг о друга, опустить руки вниз, ноги вместе. Повторить 12-16 раз в чередовании с ходьбой.

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.

Дети четырех лет и старше выполняют это упражнение, погружая ноги в [сухой бассейн](http://suhoibassein.ru/) 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.

Детей младшего возраста взрослый придерживает за руки.

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

Дети младшего возраста выполняют это упражнение без перекатов.

**«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 шарику. Развести руки в стороны, повороты вокруг себя.

Дети младшего возраста, разведя руки в стороны, совершают легкие пружинистые движения.

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

Дети четырех лет и старше выполняют это упражнение стоя.

**«Найди мишку».** Упражнение выполняется, стоя в бассейне. Педагог при детях прячет игрушку-мишку в шарах. По его сигналу дети должны отыскать ее.

Дети четырех лет и старше выполняют это упражнение следующим образом: они 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.

Дети четырех лет и старше строят домики (набрасывают горки) определенного цвета.

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

Дети четырех лет и старше при выполнении упражнения держат руки на поверхности шаров.

**«Поздоровайся».** Дети сидят в бассейне полукругом, руки до плеч погружены в шарики. 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: а) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) 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 подгребать под себя [шарики для сухого бассейна](http://suhoibassein.ru/shariki-dlja-basseina.html) 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. Упражнение направлено на укрепление мышц нижних конечностей, координацию работы позвоночника, повышение опорности рук.

**«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. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

**«Шаловливые ручки»**. Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн обе руки и совершает ими произвольные движения («ручки шалят»). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

**«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. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

**«Солнышко»**. Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.