**Сухой бассейн в ДОУ как способ адаптации детей младшего дошкольного возраста к воде**

|  |
| --- |
| Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций ребенка, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша. Дети, имеющие недостаточный уровень развития в этих сферах труднее адаптируются к новым условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция.     К сожалению, в настоящее время, некоторые педагоги и родители к адаптации детей вдетскому саду относятся недостаточно серьезно, как к чему-то само собой разумеющемуся: «ничего, переплачет». Некоторые папы и мамы связывают проявление адаптационного стресса с плохой работой воспитателей. На самом деле характер адаптации ребенка младшего дошкольного возраста является прогностическим тестом для характеристики динамики состояния его здоровья в процессе адаптации не только к детскому саду, но и к школе. Поэтому решение вопросов, связанных с сохранением здоровья детей в период адаптации к детскому саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед ДОУ и родителями.  http://raduga49.ucoz.com/risunok/sukh_bas.jpg  Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей необходимо разумное сочетание оздоровительных мероприятий, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью. В этом направлении была составлена методическая разработка «Сухой бассейн в ДОУ, как способ адаптации детей младшего дошкольного возраста к воде» целью которой является: проведение комплекса мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, закаливание организма и совершенствованию его функций; развитие интереса и положительного отношения к физическому воспитанию, формирование двигательных навыков и способностей в различных видах деятельности, повышение качества физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.  **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.     Игры в сухом бассейне с цветными шариками рекомендуют психологи для физического и психологического развития малыша! Сухой бассейн несет в себе не только развлекательную функцию, он еще и благоприятно влияет на здоровье. При пребывании ребенка в бассейне его позвоночник принимает правильное анатомическое положение, что способствует формированию правильной осанки. Мышцы полностью расслабляются, улучшается обмен веществ.     Игры в сухом бассейне укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику, и, конечно же, ребенок получает море положительных эмоций и огромный запас энергии. Игры 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. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция тактильной чувствительности.  ***Эффекты, получаемые организмом ребенка при использовании сухого бассейна:***  1. Массажный эффект  2. Сенсорный эффект  3. Закаливающий результат  4. Расслабляющий эффект   5. Тренирующий эффект     В процессе работы мной был изучен и использован на практике комплекс игрзанятий в сухом бассейне.  ***Цель комплекса занятий:***  1. Снятие психоэмоционального напряжения.  2. Развитие физиологического и речевого дыхания.  3. Развитие динамической и статической координации.     Занятия лучше проводить в игровой форме и индивидуально, обстановка во время занятий должна быть эмоционально комфортной и вызывать у ребенка интерес, игры и упражнения следует подбирать с учетом возможностей малыша.    Продолжительность занятий 5-10 минут каждое, детей - не более 3 человек. Интенсивность занятий – 1-2 раз в неделю.  **«Погружение»**  Цель: массаж шейных мышц.   - ноги на полу перед бассейном, руки в упоре в бассейне- достаем головой дно бассейна.  **«Охотники»**  Цель: развитие общей подвижности, массаж всего тела, развитие фантазийного мышления  – дети бросают в «бассейн» свои мячики и догоняют их, передвигаясь по «бассейну» на четвереньках, ползком (в различных позах) .  **«Поход за грибами»**  Цель: развитие правильного речевого дыхания   - дети стоят в «бассейне», наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают мячики и складывают в корзинку.  **«Волчок»**  Цель: массаж и координация работы позвоночника  - ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты- малыш скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.  **«Собери урожай»**  Цель: 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.  **«Следопыт»**   Цель: развитие тактильных ощущений, мелкой моторки  - педагог прячет на дне бассейна один или несколько предметов и просит ребят найти их  **«Кит»**  Цель: 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.  **«Ловкие ножки»**  Цель: развитие координации ножных мышц  - дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики, - опираясь руками о бортик пытаются оттолкнуть от себя шарики как можно дальше.  **«Рыбки»**  Цель: развитие общей подвижности, массаж тела  – дети лежат в «бассейне» на животе, голова приподнята, они шевелятся, отгребая от себя шарики ногами («хвостом») .  **«Найди маму»**  Цель: развитие общей подвижности, массаж всего тела  – в «бассейне» спрятаны резиновые игрушки, дети находят игрушки и переносят их с одного бортика «бассейна» на другой к их мамам, передвигаясь по «бассейну».  **«Велосипед»**  Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса  – дети сидят в «бассейне», опираясь спиной о бортик, делают движения ногами, как будто едут на велосипеде.  **«Прятки»**  Цель: укрепление мышц ног, ловкости, развитие общей подвижности  - дети стоят в бассейне, держась руками за его бортики, по сигналу педагога они то приседают, то снова встают.  **«Вихрь»**  Цель: массаж и развитие координации верхних конечностей  - дети стоят на коленях вокруг бассейна: - опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же действия повторяют левой рукой; - опускают обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения: встречные, расходящиеся, в правую сторону, в левую сторону.  **«Поймай шарик»**  Цель: развитие координации верхних конечностей, развитие общей подвижности  - дети подбрасывают шарик для сухого бассейна над головой, хлопают в ладоши, и пытаются поймать его.    Ожидаемые результаты при регулярном проведении игр с использованием сухого бассейна:  - 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.    Подводя итог, можно сказать, что игры 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.  http://raduga49.ucoz.com/risunok/sukh_bassejn.jpg  Кроме того, шары для сухого бассейна позитивно влияют на нервную систему. Ребенок, ныряя в цветные шары, получает огромный положительный заряд.    У ребенка еще не до конца сформировались органы дыхания, то есть мягкие, нежные слизистые оболочки, очень много сосудов. Во время активных игр в сухом бассейне диафрагма укрепляется и развивается, за счет этого увеличивается емкость легких.    Использование сухого бассейна – это не только безумно веселое развлечение для детей, но и прекрасная возможность регулярно давать детям физическую нагрузку в игровой форме, что непременно способствует укреплению здоровья детей. |