**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.jpgДля 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 эффект2. Сенсорный эффект3. Закаливающий результат4. 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.jpgКроме 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. |