Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 общеразвивающего вида»

Методическая разработка

 **«Комплекс игр с использованием сухого бассейна»**

Разработала:

***Котова Ольга Геннадьевна****,*

*воспитатель первой квалификационной категории.*

г. Ухта

2014г.

**Комплекс игр**

 **с использованием сухого бассейна.**

 «Сухой бассейн» представляет собой ёмкость из плотного поролона, обтянутого дермантином, диаметром около 2 метров и глубиной около 80 см, которая заполнена пластмассовыми разноцветными шариками диаметром около 10 см.

 Во время плавания в таком бассейне ребёнок получает общий массаж тела без массажиста, развивается координация движения, связочно – мышечный аппарат. Упражнения, выполняемые в таком бассейне, способствуют более быстрому освоению основных движений.

 «Сухой бассейн» используют в группах раннего и младшего возраста.



**Упражнения в сухом бассейне**

**1.«Воронки»**

*Цель:* массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.п. – дети стоят вокруг бассейна.

- отпускают в бассейн поочерёдно правую, левую руку и делают произвольные вращательные движения.

 - опускают две руки, делают одновременные вращательные движения (варианты в левую (правую) стороны, встречные, расходящие).

 **2. «Ныряем»**

 *Цель:* массаж мышц туловища.

 И.п. – стоя в наклоне у бассейна, руки опущены в бассейн.

 - выполняется наклон вниз с одновременными поворотами головы вправо-влево (ребёнок старается зарыться головой в шарики и достать дна).

 **3. «Перекаты»**

 *Цель:* развитие мышц туловища.

 И.п.- ребёнок лежит у бортика в бассейне на спине, руки вверх.

 - перекатываясь, добраться до противоположного бортика.

 **4. «Не замочи рук»**

 *Цель:* развитие динамической и статистической координации.

 И.п.- стойка ног врозь в бассейне.

 - стойка с различным положением рук, стараясь сохранить равновесие.

 - передвижение по периметру бассейна без опоры руками, сохраняя равновесие.

**5. «Велосипеды»**

 *Цель:* массаж подошв стоп и икроножных мышц.

 И.п. – сиди спиной к бортику, прямые руки в стороны на бортике, ноги вместе вытянуты вперёд.

 - работать ногами, как на велосипеде, стараясь разогнать больше шариков в стороны.

 **6. «Лягушка»**

* Цель*: укрепление мыщц спины, рук.

 И.п. – стоя в углу бассейна.

 - по команде быстро перебежать в противоположный угол, стараясь не упасть. Руки держать в разных положениях.

 **7. «Стрелки»**

 *Цель:* развитие динамической координации.

 И.п. – стоя в углу бассейна.

 - по команде быстро перебежать в противоположный угол, стараясь не упасть. Руки держать в разных положениях.

 **8. «Шаловливые ножки»**

* Цель*: укрепление мышц нижних конечностей.

 И.п. – сидит на бортике бассейна.

- по команде он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

 **9. «Хитрый котёнок»**

 *Цель*: массаж всего тела и развитие общей подвижности.

 И.п. – стоит на четвереньках в бассейне.

 - ребёнок, как котёнок, крадётся по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребёнок должен стремиться передать характер движений животного).

**10. «Золотая рыбка»**

*Цель:* укрепление мышц спины.

И.п.- ребёнок лежит на животе ( второй вариант – на спине).

- руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения руками и ногами – как будто плывёт.

 **11. «Дельфин»**

 *Цель:* развитие динамической координации.

 И.п. – ребёнок лежит на животе.

 - руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

