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.

