**Профилактика нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата**

**Игры и упражнения в «сухом бассейне»**

Рекомендации по проведению занятий в**«сухом бассейне»:**

- 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 занятия — 15-20 минут, частота — раз в неделю.

Игры и упражнения в таком бассейне дают прекрасный оздоровительный и профилактический эффект.

Во время «плавания» в таком бассейне ребенок получает общий массаж тела вовсе без массажиста. Необходимость удерживать свое тело на поверхности постоянно ускользающих «волн» - шариков побуждает малыша координировать движения, при этом успешнее развивается костно-мышечный аппарат.

Для более продуктивного массажа предлагаем следующие упражнения.

**«ВОРОНКИ»**Цель: массаж и развитие координации верхних конечностей. И.п.: дети стоят на коленях вокруг бассейна:  
° опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же движения повторяют левой рукой;  
° опускают обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения:  а) встречные,

б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.  
  
**«НЫРЯЕМ»**Цель: массаж шейных мышц.  
И.п.: ноги на полу перед бассейном, руки в упоре в бассейне:  
° достаем головой до бассейна.  
  
**«ПЕРЕКАТЫ»**  
Цель: массаж и координация работы позвоночника.  
И.п.: ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:  
° малыш скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.  
  
**«НЕ ЗАМОЧИ РУК»**  
Цель: развитие динамической и статической координации.  
И.п.: обычная стойка в бассейне:  
° разное положение рук: а) на голове, б) за головой, в) за спиной, г) согнуты в локтевых суставах и обхвачены ладошками;  
° ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

**«ЧАСИКИ»**

Первый вариант - с опорой на руки; второй вариант - без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре сзади в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

**«ПОЛОЩЕМ БЕЛЬЕ»**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движение вправо-влево («полощет белье»), то же повторяется левой рукой.

**«РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРУГИ»**

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой.

**«СОЛНЫШКО»**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).

**«ШАЛОВЛИВЫЕ НОЖКИ»**

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей. Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

**«ХИТРЫЙ КОТЕНОК»**

Цель упражнения - массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

**«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Первый вариант - ребенок лежит на животе, второй вариант - на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения руками и ногами - как будто плывет.

**«ДЕЛЬФИН»**

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

**«РАЗВЕДЧИК»**

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик» крадется по бассейну на четвереньках, «плывет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

**«ДОСТАНЬ СО ДНА БАССЕЙНА»**Цель: развитие тактильных ощущений и мелкой моторики.  
Прячем на дне бассейна один или несколько предметов и просим ребят найти их.  
Усложнение: прячем более мелкие предметы, а число  играющих уменьшаем.  
  
**«ОТГАДАЙ, ГДЕ СПРЯТАНО»**  
Цель: развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию или схеме.  
Вариант 1. Воспитатель дает словесное указание ребенку, где найти предмет (на середине, в правой части бассейна и т.д.).  
Вариант 2. Воспитатель предлагает ребенку схему, по которой тот ищет предмет.  
Усложнение: предмет прячет сам ребенок, объясняя остальным, где его найти, или же рисует схему.

**«КТО БОЛЬШЕ?»**Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.  
Воспитатель дает задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.  
Усложнение:  собирать только шарики определенного цвета.

**«ПОЗДОРОВАЙСЯ»**  
Цель: развитие тактильных ощущений и коммуникативных качеств.  
Дети сидят в бассейне полукругом, руки зарыты до плеч в скоплении шариков.  
Водящий должен поздороваться за руку с определенным человеком под «водой».

**«ЛОВКИЕ НОГИ»**Цель: развитие координации ножных мышц.  
Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.  
Усложнение: поднять только шарики указанного цвета или же определенное количество шариков.

**«УГОЛКИ»**  
Цель: развитие динамической и статической координации.  
Четверо детей стоят по углам бассейна, один - в центре. Дети перебегают из угла в угол, меняясь местами, а водящий (в центре) старается занять чье-то освободившееся место. Тот, чей угол занял водящий, становится в центр, и игра продолжается.  
Усложнение: не касаться руками бассейна или же держать руки определенным образом: за головой, на плечах и т.п.

**«СИЛЬНЫЕ НОЖКИ»**

Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкивают от себя шары ногами.

**«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.

**«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»**

И.п.: стоя в бассейне на четвереньках. По сигналу взрослого дети ползут до ориентира (например, игрушки).

**«ЛЯГУШКИ»**

И.п.: стоя на стуле (высота равна высоте бортика бассейна). Ребенок прыгает со стула в бассейн.  
Детей младшего возраста взрослый придерживает за руки.

**«ЁЖИКИ СПРЯТАЛИСЬ»**

И.п.: лежа в бассейне на спине. Дети прижимают колени к груди, обхватывают их руками и перекатываются на спине вперед и назад.

**«БАБОЧКА ЛЕТИТ»**

И.п.: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети разводят и сводят колени.

**«ЮЛА»**

И.п.: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети с помощью ног вращаются вокруг себя.

**«ПОТАНЦУЕМ»**

И.п.: стоя в бассейне, в каждой руке по шарику. Развести руки в стороны, повороты вокруг себя.

**«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.

**«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.

**«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.

**«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 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.

**«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.

**«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.

***ДЛЯ ОБЩЕГО МАССАЖА:***произвольное  «купание».  
Помимо оздоравливающего и профилактического воздействия на  
организм ребенка, игры в «сухом» бассейне важны и для его психоэмоционального состояния. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких шаров. Вот несколько развивающих игр.

**РАССЛАБЛЕНИЕ**

Цель этого упражнения — чередование напряжения с расслаблением, регуляция дыхания, снижение психоэмоционального напряжения. Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 с.). А теперь расслабься, отдохни — твое тело стало легким, как перышко».

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Взрослый произносит релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!

**Игры с шариками в сухом бассейне**

**«Дай шарик».**

Игра состоит из трех этапов.  
Первый этап — сличение цвета. Взрослый показывает ребенку шарик и просит: «Дай такой же» или «Дай шарик такого же цвета».  
Второй этап — выбор цвета по вербальной инструкции: «Дай мне красный шарик».  
Третий этап (для говорящих детей) — педагог, показывая шарик, спрашивает: «Какого цвета этот шарик?» Игра направлена на развитие зрительного восприятия цвета.

**«Посчитаем шарики».**

Показывая на шарики в бассейне, взрослый говорит: «Дети, посмотрите как много здесь шариков. Я возьму один шарик. Покажите, где один шарик? А где много шариков? Возьми один шарик. Сколько ты взял?» В процессе игры развиваются математические представления детей.

**«Собери шарики».**

Дети построены в шеренгу. Сухой бассейн пуст. Шарики разбросаны по залу. Взрослый рассказывает детям сказку: «Жили-были в домике шарики. Заспорили они кто из них лучше, кто дольше катится, у кого одежда ярче, кто дальше полетит. Красный шарик заважничал и сказал. Что он лучше всех. Шар синего цвета заявил, что может высоко взлететь вверх. А желтый похвастался: "Я так далеко и быстро укачусь, что даже дети меня не догонят!" Спорили они спорили и доспорились до того, что домик, в котором они жили, перевернулся. Посыпались шары из домика и укатились кто куда. Лежат они в одиночку и думают: "Если бы ребята помогли нам вернуться в наш домик, мы бы помирились и стали жить дружно"».

Взрослый показывает на пустой бассейн и предлагает детям собрать шарики и отнести их в домик, предупреждая, что шарики надо нести осторожно, чтобы не уронить.  
Дети осторожно на носочках ходят по залу, собирают шарики и складывают их в сухой бассейн.

**«Кто больше».**

Шарики из сухого бассейна разбросаны по залу. У детей в руках пластмассовые ведерки или корзинки. Побеждает тот, кто за определенное время соберет больше всех шариков.

**«Кто быстрее передаст шарики».**

Дети стоят в две шеренги лицом друг к другу. В начале каждой шеренги находятся корзины, наполненные шариками из сухого бассейна. В конце шеренг - пустые корзины. По сигналу педагога дети начинают передавать друг другу по одному шарику, наполняя пустую корзину. Команда, которая быстрее справится с заданием, становится победительницей.

**«Забей в ворота мяч».**

Дети с помощью разных предметов (клюшки, гимнастической палки и т. д.) стараются с определенного расстояния забить мяч в ворота (в качестве ворот можно использовать мягкие модули или перекладины).

**«Кто точнее».**

Дети делятся на две команды. Каждая команда берет шарики определенного цвета. Получается команда Синих и команда Красных (Желтых и Зеленых). Дети по очереди (по одному игроку от каждой команды) прокатывают шарики вперед из положения стоя, стараясь попасть в арку. Побеждает та команда, у которой будет больше точных попаданий.

**«Сбей цель».**

Игра проводится по типу игры в кегли. На определенном расстоянии устанавливается цель (кегля, игрушка, мяч и т. д.). Игрок толкает шар таким образом, чтобы он, прокатив¬шись по полу, попал в цель и сбил ее.

**«Меткий стрелок».**

Метание шаров в вертикальную и горизонтальную цель.

**«Догони шарик».**

Педагог бросает на пол столько шариков, сколько детей в группе, и предлагает им бегом догнать каждый свой шарик. Когда дети догонят шарики, они строятся в колонну по одному и с шариками в руках идут по кругу (3 круга).

**«Поймай шарик».**

Подбросить шарик для сухого бассейна над головой, хлопнуть в ладоши, поймать его.

**«Покружимся вместе с шариками».**

Игра на восстановление дыхания. Дети с шариками в руках кружатся в правую и в левую сторону (по 2 раза в каждую сторону).

**Самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна».**

***«Горох»***  
Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.  
 В миску насыпали горох  
 И пальцы запустили,  
 Устроив там переполох,  
 Чтоб пальцы не грустили.

***«Фасоль»***  
На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер – сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.  
 В миске не соль, совсем не соль,  
 А разноцветная фасоль.  
 На дне – игрушки для детей,   
 Мы их достанем без затей.

***«Тесто»***  
Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.  
 Месим, месим тесто,  
 Будет в печи место.  
 Будут – будут из печи  
 Булочки и калачи.

***«Лодочка»***  
Соединить ладони обеих рук «ковшиком», делать скользящие движения по поверхности «сухого бассейна».  
 Лодочка плывёт по речке,  
 Оставляя на воде колечки.

***«Повар»***  
Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против неё.  
 Варим, варим, варим щи!

Щи у Вовы хороши!

***«Стираем платочки»***  
Выполнять движения широкой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперёд – назад, пальцы разведены.  
 Мама и дочка стирают платочки.  
 Вот так, вот так!  
 Постирали и отжали.  
 Ох, немножечко устали.

***«Колобок»***  
Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».  
 Кулачок как колобок.  
 Мы сожмём его разок.  
 Кулачки сжимаем, кулачками мы играем.

***«Зарядка»***  
Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».  
 Пальцы делают зарядку,  
 Чтобы меньше уставать.  
 А потом они в тетрадке  
 Будут буковки писать.

***«Напрягаем пальцы»***  
Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.  
 Только уставать начнём,  
 Сразу пальцы разожмём,  
 Мы пошире их раздвинем,  
 Посильнее напряжём.

***«Ладошки здороваются»***  
Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Сплести пальцы рук, соединить ладони и стискивать их как можно сильнее, затем расслабить руки и слегка пошевелить пальцами  
 Наши пальчики сплетём  
 И соединим в ладошки.  
 А потом как только можем  
 Крепко – некрепко сожмём.

**«Лягушки»**  
Сжать руки в кулачки и положить их на дно «сухого бассейна» пальцами вниз. Резко распрямить пальцы (руки как бы подпрыгивают) и положить руки на дно бассейна с растопыренными пальцами.  
 Две весёлые лягушки  
 Ни минуты не сидят.  
 Ловко прыгают подружки,  
 Только брызги вверх летят.

**«Пальцы играют»**  
Опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.  
 Дружно пальчики сгибаем,  
 Крепко кулачки сжимаем.  
 Раз, два, три, четыре, пять –  
 Начинаем разгибать.