

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**Сухой бассейн - эффективное средство**  
**оздоровления дошкольников**



Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребёнка - 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, создаёт положительный психоэмоциональный фон.

Игры в сухом бассейне с цветными шариками рекомендуют психологи для физического и психологического развития малыша! Сухой бассейн несёт в себе не только развлекательную функцию, он ещё и благоприятно влияет на здоровье. При пребывании ребёнка 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, ребёнок получает море положительных эмоций и огромный запас энергии.

Игры в сухом бассейне помогают удовлетворить естественную потребность ребёнка в движении, стимулируют его поисковую и творческую активность, позволяют чередовать упражнения с отдыхом, а также добиваться качественно 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 ребёнка при использовании сухого бассейна:

1. Массажный эффект
2. Сенсорный эффект
3. Закаливающий результат
4. Расслабляющий эффект
5. Тренирующий эффект



Цель комплекса занятий:

1. Снятие психоэмоционального напряжения.
2. Развитие физиологического и речевого дыхания.
3. Развитие динамической и статической координации.

Предлагаем к вашему вниманию следующие упражнения и игры в сухом бассейне.

#### «Собери урожай»

Цель: развитие цветовосприятия, ловкости рук, массаж всего тела, развитие общей подвижности.

Ребёнок собирает шарики такого же цвета, какой у него мячик и складывает их в большую кучу.

#### «Следопыт»

Цель: развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Взрослый прячет на дне бассейна один или несколько предметов и просит ребёнка найти их.

#### «Кит»

Цель: развитие дыхания, активизации процесса вдох - выдох

Ребёнок лежит в «бассейне» на спине, дельфина помещают на живот, на шумном вдохе поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе отпускают её.

#### «Ловкие ножки»

Цель: развитие координации ножных мышц.

- Ребёнок сидит на бортиках бассейна и старается ногами поднять шарики.
- Опираясь руками о бортик пытается оттолкнуть от себя шарики как можно дальше.

#### «Рыбки»

Цель: развитие общей подвижности, массаж тела.

Ребёнок лежит в «бассейне» на животе, голова приподнята, он шевелится, отгребая от себя шарики ногами («хвостом»)

