

# «Плаваем по-сухому»



## **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 мин, частота — раз в неделю.

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В «СУХОМ БАССЕЙНЕ»

### 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 в бассейне, ноги имеее, 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 движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

**РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРУГИ** Ребенок опускает и «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**

1 Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине.

Руки выпрямлены, вытянуты вверх.

Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками — как будто плышет.

## **ДЕЛЬФИН**

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

## РАЗВЕДЧИК

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

## 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. 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 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!»