Профилактика нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата

Игры и упражнения в «сухом бассейне»

Сухой бассейн может служить средством для развития и коррекции нарушений дыхания, координационных способностей не только у детей, но и у взрослых. В зависимости от целей занятий в бассейне можно достичь эффекта расслабления (релаксации) или наоборот повышения двигательной и эмоциональной активности. Погружаясь в сухой бассейн, перемещаясь в нем, дети принимают позу, которая соответствует состоянию их мышечного тонуса. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками позволяет лучше почувствовать его, создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики для сухого бассейна служат безопасной опорой для тела человека, находящегося в нем. Это особенно важно для людей с двигательными нарушениями.

К тому же сухие бассейны создают непередаваемую атмосферу радости и веселья. Любому ребенку понравятся развлечения в сухом бассейне.

Игры и занятия в сухом бассейне помогают удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, стимулируют его поисковую и творческую активность, позволяют чередовать упражнения с отдыхом, а также добиваться качественной 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.

Помимо оздоравливающего и профилактического воздействия на организм ребенка в целом, игры в сухом бассейне улучшают его психоэмоциональное состояние. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких разноцветных шариков.

Упражнения, выполняемые в положении лежа на спине

1. Потянуться, пока не появится чувство напряжения в мышцах, удерживать такое положение 10-15 секунд, расслабиться и отдохнуть.
2. Приподнимать голову и плечи, напрягая мышцы спины и живота.
3. Подтянуть колено к груди, захватив его руками, удерживать положение 15-20 секунд, повторить упражнение для другой ноги.
4. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, отталкивая шарики ногами.
5. Поглаживать шарики руками, разводя их в стороны.
6. Сгребать шарики руками на себя («закопаться»).

Упражнения, выполняемые в положении лежа на животе

1. Опустить руки на дно бассейна и достать шарики.
2. Разведение и сведение рук в стороны и вместе (как при плавании), поглаживая шарики.
3. Приподнять руки вверх, посмотреть вперед, опустить.
4. Движения руками, как при плавании, отгребая шарики от себя, затем выполняя обратное движение к себе.
5. Повороты на бок, на спину, в обратном порядке.

Упражнения, выполняемые в положении стоя

1. Ходьба по шарикам в сухом бассейне.
2. Перемещение в бассейне с помощью рук и ног.
3. Перешагивание через бортик бассейна, держась за него руками.

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,
- 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.

«РАЗВЕДЧИК»

Цель: массаж всего тела и развитие общей подвижности. Малыш ложится на шарики и начинает подражать различным приемам настоящего разведчика: ползет по-пластунски, на четвереньках, ныряет, скрываясь от погони и так далее.

«ХИТРЫЙ КОТЕНОК»

Цель: массаж всего тела и развитие общей подвижности. Передвигаясь по бассейну на четвереньках и время от времени прячась под шариками, ребенок старается копировать движения котенка.

«ЧАСИКИ»

Цель: укрепление мышц ног и развитие опорной способности рук. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре на дне, ноги вытянуты вперед. Начинаем изображать часики: одна нога, как стрелочка, отводится в сторону, вторую приставляем, одновременно поворачивая корпус – и так далее по кругу.

«РАССЛАБЛЕНИЕ»

Цель: расслабление всех мышц, снятие эмоционального напряжения, регуляция дыхания. Ребенок лежит в бассейне на спине. Попросите его сначала потянуться и напрячь все мышцы, а затем (через 10-15 секунд) расслабиться и почувствовать, что тело стало легким, как перышко.

«КТО БОЛЬШЕ?»

Цель: развитие ловкости рук и цветовосприятия. Дети стараются одновременно удержать в руках как можно больше шариков. Для усложнения задания можно предложить детям набирать шарики только определенного цвета.

«ШАЛОВЛИВЫЕ НОЖКИ».

Цель: массаж и укрепление мышц ног. Дети сидят на бортике бассейна. По сигналу воспитателя они опускают ноги в «воду» и начинают ими весело болтать.

«ПОЗДОРОВАЙСЯ».

Цель: развитие тактильных ощущений. В эту игру нужно играть в компании маленьких друзей, поэтому она хорошо подойдет для занятий в детском саду. Дети сидят в бассейне по плечи в шариках, ведущий произносит имена парами и названные ребята под «водой» пожимают руки.

«ДОСТАНЬ СО ДНА».

Цель: развитие тактильных ощущений и мелкой моторики. Спрячьте на дне бассейна несколько предметов и предложите детям их найти. Начните с крупных знакомых вещей, а если хотите усложнить задание, выбирайте предметы помельче.

«КТО БОЛЬШЕ?»

Цель: развитие ловкости рук и цветовосприятия. Дети стараются одновременно удержать в руках как можно больше шариков. Для усложнения задания можно предложить детям набирать шарики только определенного цвета.

«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.

«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.

«ЛЯГУШКА»

Цель: укрепление мышц спины, рук.
И.п. – стоя в углу бассейна, - по команде быстро перебежать в противоположный угол, стараясь не упасть. Руки держать в разных положениях.

«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.

«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.