**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ «СУХОГО» БАССЕЙНА**

**Рекомендации по использованию «сухого» бассейна**

1. Использование отдельных упражнений для снятия психоэмоционального напряжения в течение дня (на усмотрение воспитателя группы).
2. Использование отдельных упражнений как часть индивидуального коррекционного занятия (на усмотрение специалистов детского сада).

Все занятия проводятся под непосредственным руководством, наблюдением педагога.

Каждое упражнение предполагает повторение от 3 до 5 раз.

Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности. Шарики в бассейне действуют как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц и торможения гиперкинезов, те.е игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.

***Рекомендации по проведению занятий***

* Занятие должно проводиться в игровой форме.
* Занятие проводится в благоприятной эмоциональной обстановке, вызывает интерес.
* Занятия следует применять, учитывая возможности ребенка.
* Необходимо поощрять удовлетворение, которое получает ребенок от занятия.
* Общая продолжительность занятия – 15-20 мин.
* Частота занятий – 1 раз в неделю.
* Занятия проводятся индивидуально.
* Форма одежды – майка и трусы.

*Этапы занятия*

I - Вводная часть

Цель. Cоздание игровой ситуации.

II, III – Основная часть .

Цели.

II – Массаж и укрепление мышц верхних конечностей.

III – Массаж всего тела, развитие общей подвижности.

IV – Заключительная часть.

Цель. Мышечная релаксация, позитивный настрой.

***Комплекс упражнений «На озере»***

**I ч. Вводная часть**

"Мы с тобой пришли на озеро. Будем купаться, отдыхать. Вода в озере теплая, ласковая. Тебе хорошо и приятно. Но прежде чем плавать, я предлагаю тебе поиграть с водой".

**II ч. «Игра с водой»**

Цель. Массаж и укрепление мышц верхних конечностей.

***Упражнение № 1 «Разноцветные круги»***

И.п. ребенок стоит на коленях перед бассейном.

"Опусти в «воду» правую руку и «нарисуй» большие разноцветные круги (вращательные движения правой руки). То же самое проделай и левой рукой" (3-4 раза).

***Упражнение № 2 «Солнышко»***

"А теперь опусти в «воду» обе руки и обеими «нарисуй» солнце (вращательные движения обеих рук одновременно)" 3-4 раза.

***Упражнение № 3 «Радуга»***

"В «воде» у тебя обе руки и ты постараешься «нарисовать радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и обратно)" 3-4 раза.

**III ч. «Пловец»**

**Цель**

* Способствовать массажу всего тела и развитию общей подвижности

И.п.: лежа на животе

***Упражнение № 1***

Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся движения руками по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз)

***Упражнение № 2***

Руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Производятся движения ногами по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз).

***Упражнение № 3***

Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся синхронные упражнения ногами и руками по типу плавания (4-5 раз).

**IV ч. «Отдых»**

**Цель.**

Чередовать напряжение с расслаблением, регуляция дыхания, способствовать снижению психоэмоционального напряжения.

И.п. : лежа на спине

"Представь себе, что ты лежишь на самом берегу озера в воде. Вода теплая, ласковая. Вокруг спокойно и тихо. Тебе хорошо и приятно. Закрой глаза, слушая мой голос:"

***Упражнение № 1***

"Прислушайся к своему дыханию. Дышим ровно и спокойно. Медленно вдохни и выдохни" (2-3 раза).

***Упражнение № 2***

"Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как-будто каменными (10-15 сек). А теперь расслабься, отдохни - тело твое стало легким как перышко" (2-3 раза).

***Упражнение № 3***

"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 со всеми …

Я хорошо отдохнул!

У меня хорошее настроение!

Встать, занятие закончено.