



Комплексы упражнений использования сухого бассейна

(разработано на основе исследования профессора
Т.К.Марченко)

Для нормального роста и развития детей необходимым важным фактором является двигательная активность. У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и ее превышением. Установлено, что систематические физические упражнения способствуют нормализации вегетативного статуса, антиоксидантной активности клеточных биомембран, что благоприятно отражается на настроении, улучшается сон, повышается работоспособность, обеспечиваются условия для гармоничного физического развития ребенка.

Цель – изучение и влияние сухого бассейна на степень психомоторного развития.

Использование сухих бассейнов 3 раза в неделю, продолжительностью 15-20 минут.

Таким образом, комплекс оздоровительной гимнастики оказывает положительное влияние на степень психомоторного развития нормализует эмоциональный статус, способствует укреплению различных мышечных групп.

Старший воспитатель:
Блохина Юлия Александровна

Комплекс упражнений для детей 3-5 лет

№ п/п	Наименование упражнений	Число повторений
1	«Самолет качает крылышками»	3-4
2	«Буратино»	3-4
3	«Ушки»	3-4
4	«Незнайка»	3-4
5	«Шалтай – болтай»	3-4
6	«Повороты туловища»	3-4
7	«Боковые наклоны»	3-4
8	«Черепашка»	3-4
9	«Крокодил»	3-4
10	«Пловец»	3-4
11	«Лягушонок»	3-4
12	«Волна»	3-4

Заключительная часть: восстановление дыхания и упражнения на расслабление.

Комплекс упражнений для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование упражнений	Число упражнений
1	«Буратино»	5-7
2	«Ушки»	5-7
3	«Горка»	5-7
4	«Шалтай – болтай»	5-7
5	Повороты	5-7
6	Боковые наклоны	5-7
7	«Черепашки»	5-7
8	Отведение ног в стороны	5-7
9	«Крокодил»	5-7
10	Подъем корпуса к коленям	5-7
11	«Мост»	5-7
12	Движения лежа на спине	5-7
13	«Волна»	5-7
14	«Русалочка»	5-7

Заключительная часть: после спокойной игры – восстановление дыхания и упражнения на расслабление.

Описание упражнений

И.п.1 (лежа на спине в сухом бассейне). Движения туловищем вперед, затем назад (движения осуществляются на счет работы рук, верхней части спины, голеней).

1. **«Буратино»** И.п.1. Повороты головой из стороны в сторону по дуге, направленной книзу.
2. **«Самолет качает крылышками»** И.п.1. Руки развести в стороны, ладони вниз. Перемещение верхней части туловища в одну сторону, затем в другую.
3. **«Незнайка»** И.п.1. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Одновременно поднять плечи вверх, затем опустить.
4. **«Горка»** И.п.1. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередный подъем плеч, скользя рукой по пластиковым шарам.
5. **«Шалтай – болтай»** И.п.2 (сидя в сухом бассейне, ноги вытянуты вперед). Поднять руки вверх и выполнять повороты всем корпусом назад – вправо, затем влево.
6. **«Ушки»** И.п.2. Руки к плечам. Поднять локти вверх, стараясь соединить их за головой, опустить вниз.
7. И.п.2. Правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в эту же сторону, и.п. затем в другую сторону.
8. И.п. 2. боковые наклоны грудной клетки – одна рука закладывается за спину, другая накрывает ухо при наклоне: при наклоне влево – правая рука, при наклоне вправо – левая.
9. **«Черепашка»** И.п.3. (лежа на животе в сухом бассейне). Поочередный подъем ног. Средний сустав (локтевой и коленный) выпрямлены.

10. И.п.3. Скользить носком ноги в сторону, одновременно поворачивая голову, посмотреть на ногу. Вернуться в и.п.3. Затем в другую сторону.

11. **«Крокодил»**. И.п.3. лазание на четвереньках, делая 4 шага руками и ногами вперед и 4 назад.

12. **«Пловец»** Из и.п.3. Руки вытянуть вперед (выдох). Приподнимая голову вверх. развести руки в стороны, немного загребая шары руками (вдох).

13. **«Лягушонок»** И.п.4. (стоя на коленях в сухом бассейне). присесть, разведя колени в стороны, пальцы рук касаются пластиковых шариков, произнести «ква-ква-ква» (выдох), встать с помощью бортика (вдох).

14. **«Подъем корпуса»** И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на бортике. Руки за головой. Подъем корпуса к коленям.

15. **«Мост»**. Руки вдоль туловища, несколько отведены в стороны, ноги лежат на бортике. Подъем таза вверх.

16. **«Волна»** И.п. Стоя на коленях (таз на пятках) руки ладонями лежат на пластиковых шариках. Откатить пластиковые шарики, вытягивая руки вперед и, совершив ныряющие движение, потянуться вперед, прогнув спину.

17. **«Русалочка»**. Стоя на коленях перед бортиком, положить на него руки. Опустить таз справа на пол. В и.п. Повторить влево. В и.п.