**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -**

**ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №2 «КАЛИНКА»**

141612, Московская область, г. Клин, ул. К.Маркса, д.96 «А», тел.8(49624) 2-02-16

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РМО ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**«Сенсорная комната как развивающий и коррегирующий компонент в воспитательно- образовательном взаимодействии с детьми дошкольного возраста»  
на тему:**

**«Использование сухого бассейна для снятия психомышечного**

**напряжения у детей дошкольного возраста»**

Воспитатель

Рожкова И.А.

26 января 2018 г.

**Слайд 1** Тема моего выступления «Использование сухого бассейна для снятия психомышечного напряжения у детей дошкольного возраста».

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.

Негативные эмоции и чувства: страх, тревога, беспокойство, обида, раздражение, паника, агрессия – всегда вызывают мышечное напряжение. Вспомните, как у вас сжимаются кулаки, хмурятся брови, напрягается воротниковая зона и плечи, когда вы оказываетесь в негативной, стрессовой ситуации.

Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на расслабление организма.

**Слайд 2 Одним из основных направлений психогимнастики является использование сухого бассейна.**

Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка:

- нормализует деятельность центральной нервной системы,

- улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата,

- активизирует течение обменных процессов,

- оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психоэмоциональный фон.

***Эффекты, создаваемые сухим бассейном:***

• Массажный эффект;

• Эффект ускользающей, податливой опоры;

• Эффект погружения;

• Сенсорный эффект;

• Закаливающий эффект;

• Расслабляющий эффект;

• Тренирующий эффект.

**Слайд 3** Рассмотрим влияние занятий с использованием сухих бассейнов на различные функциональные системы формирующегося организма ребенка.

*Мышечная система.* Большинство упражнений в сухом бассейне выполняются с помощью крупных мышечных групп рук, ног, туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и мелкие группы мышц.

Чередование упражнений и игр, требующих определенного мышечного напряжения и расслабления, позволяют ребенку справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

*Сердечно-сосудистая система.* Особенность сердечно сосудистой системы детей требует частого отдыха и смены физических упражнений.

Сердце ребенка быстро утомляется при напряжениях, возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Горизонтальное расположение тела при выполнении упражнений в сухом бассейне, а также механическое воздействие шариков на поверхность тела способствуют току крови по периферии и облегчают ее передвижение к сердцу.

*Опорно-двигательный аппарат.* Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования, поэтому позвоночник у него мягкий, эластичный, его естественные изгибы еще не закреплены и в положении лежа выпрямляются. Из-за такой податливости позвоночник легко подвергается деформации. При движении в сухом бассейне туловище ребенка скользит по шарикам, при этом снижается давление на скелет, особенно на позвоночник. Поэтому «плавание» в сухом бассейне является эффективным средством укрепления скелета и его коррекции.

*Органы дыхания.* В детском возрасте отмечается узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие кровеносных и лимфатических сосудов, слабость дыхательной мускулатуры. В процессе усиленной деятельности во время игр и упражнений в сухом бассейне дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Очевидно, что занятия с детьми в сухом бассейне дают массу преимуществ.

Сухие бассейны располагают широким спектром возможностей, как для профилактики различных заболеваний, так и для лечения детей с различными двигательными и неврологическими нарушениями.

**Занятия в сухом бассейне позволяют тренировать:**

• мышцы туловища и конечностей;

• отрабатывать методику безопасного падения;

• тренировать функцию равновесия, выполнять упражнения на сопротивление в вязкой среде бассейна;

• выполнять упражнения на расслабление.

***Техника безопасности использования сухого бассейна:***

- Сухой бассейн подбирается согласно размеру помещения;

- Вблизи сухого бассейна не должно быть острых предметов, электропроводов, отопительных приборов.

- Количество детей должно соответствовать метражу бассейна.

- Дети должны заниматься без обуви, без посторонних предметов и украшений.

- Во время занятий в сухом бассейне воспитатель должен следить, чтобы не было столкновений детей.

Вашему вниманию предлагаю игры и упражнения, которые мы проводим с детьми в сухом бассейне.

**Слайд 4**

**«Рыбки»**

Цель: развитие общей подвижности, массаж тела

Игровые действия: дети лежат в «бассейне» на животе, голова приподнята, они шевелятся, отгребая от себя шарики ногами («хвостом»).

**Слайд 5**

**«Собери урожай»**

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

Игровые действия: дети собирают шарики такого же цвета, какой у них мячик и складывают их в большую кучу.

**Слайд 6**

**«Следопыт»**

Цель: развитие тактильных ощущений, мелкой моторки

Игровые правила: педагог прячет на дне бассейна один или несколько предметов и просит ребят найти их.

«Ручки я не намочу, а игрушки отыщу»

**Слайд 7**

**«Велосипед»**

Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса

– дети сидят в «бассейне», опираясь спиной о бортик, делают движения ногами, как будто едут на велосипеде.

**Слайд 8**

**«Поймай шарик»**

Цель: развитие координации верхних конечностей, развитие общей подвижности

- дети подбрасывают шарик для сухого бассейна над головой, хлопают в ладоши, и пытаются поймать его.

**Слайд 9**

**«Кит»**

Цель: развитие дыхания, активизация процесса вдох-выдох

– дети лежат в «бассейне» на спине, дельфина помещают на живот, на шумном вдохе поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее.

**Слайд 10**

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.

«Воспитатели в саду создают детям уют,

Сказки малышам читают,

Вместе песенки поют,

Занимаются, играют прямо с самого утра.

Развиваться помогает сенсорная игра».

## Используемая литература

1. Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений. Пособие для педагогов, психологов и родителей / Под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб.: Издательство РГТГУ им. А. И. Герцена, 2016.
2. Занятия в сухом бассейне https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/06/zanyatiya-v-sukhom-basseyne
3. Здоровьесберегающие технологии. Развивающие игры в сухом бассейне Режим доступа: http://www.maam.ru/detskijsad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-razvivayuschie-igry-v-suhom-baseine.html
4. Структура работы с детьми в сухом бассейне. Режим доступа: https://sad-raduga.my1.ru/index/struktura\_raboty\_s\_detmi\_v\_sukhom\_bassejne/0-161
5. Кинезотерапия в сухом бассейне. Режим доступа: https://aupam.ru/pages/deti/metodicheskie\_informacionnihe\_materialih/page\_01.htm