



ГБУ ДППО ЦПКС  
«Информационно – методический центр»  
Приморского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №16  
Приморского района Санкт-Петербурга

Учебно- методический комплект «Занимательный терренкур» (система  
навигации проектов ДОУ)

**Сборник игр и упражнений для занятий в Сенсорной комнате.**

*Составители:*

*Старший воспитатель Мороз Екатерина Фаритовна*

*Воспитатели ДОУ*

***Сенсорная комната- это чудо пространство, в котором много интересного. Предлагаем вашему вниманию некоторые игры и упражнения для занятий с воспитанниками с использованием «сухого» душа и «сухого» бассейна» в Сенсорной комнате ДОУ.***

**«Сухой» бассейн** располагает широким спектром возможностей как профилактической помощи здоровым детям, так и лечебной помощи детям с различными двигательными и неврологическими нарушениями. В зависимости от решаемых задач, **упражнения в «сухом» бассейне** позволяют добиться качественной релаксации и тренировки различных групп мышц, а так- же формируют осанку.

В **бассейне** можно проводить различные занятия, развивающие общую двигательную активность, координацию движений, равновесие, общую и мелкую моторику. Заниматься в **«сухом» бассейне можно с одного года.**

### **Упражнения и игры для «сухого» бассейна.**

#### **1. Упражнение «Сильные ножки».**

Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкивают от себя шары ногами.

#### **2. Упражнение «Ловкие ноги».**

Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики. Усложнение: поднимать шарики определенного цвета или указанное количество шариков.

#### **3. Упражнение «Спрячем ручки».**

Дети, лежа на животе, погружают на дно бассейна руки.

#### **4. Упражнение «Схвати шарик».**

Взрослый держит ребенка над сухим бассейном и просит его схватить шарик двумя руками, затем одной рукой (сначала правой, потом левой).

#### **5. Упражнение «Поймай бабочку».**

Взрослый держит в руке веревочку, к концу которой прикреплена бабочка. Он ходит вокруг бассейна, то поднимая веревочку, то опуская ее. Ребенок сидит в бассейне с шариками и пытается «поймать бабочку» (сначала двумя руками, затем одной рукой).

#### **6. Упражнение «Погреем ножки».**

Дети сидят в бассейне произвольно и погружают на его дно ноги.

#### **Упражнение «Быстрые ножки».**

Дети, стоя в бассейне, держатся руками за его бортики. По сигналу педагога они начинают бег по шарикам.

#### **8. Упражнение «Рыбки».**

Лежа на животе в сухом бассейне, дети имитируют плавательные движения.

**9. Упражнение «Прятки».**

Дети стоят в бассейне, держась руками за его бортики. По сигналу педагога они то приседают, то снова встают.

**10. Упражнение «Жучки».**

Упражнение, выполняется лежа на спине. Дети одновременно поднимают вверх руки и ноги и двигают ими, словно лапками.

**11. Упражнение «Велосипед».**

Лежа на спине, дети имитируют вращение педалей велосипеда.

**12. Упражнение «Кто быстрее».**

Исходное положение: стоя в бассейне на четвереньках. По сигналу взрослого дети ползут до ориентира (например, игрушки).

**13. Упражнение «Лягушки».**

Исходное положение: стоя на стуле (высота равна высоте бортика бассейна). Ребенок прыгает со стула в бассейн. Детей младшего возраста взрослый придерживает за руки.

**14. Упражнение «Ежики спрятались».**

Исходное положение: лежа в бассейне на спине. Дети прижимают колени к груди, обхватывают их руками и перекатываются на спине вперед и назад.

**15. Упражнение «Бабочка летит».**

Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети разводят и сводят колени.

**16. Упражнение «Юла».**

Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети с помощью ног вращаются вокруг себя.

**17. Упражнение «Потанцуем».**

Исходное положение: стоя в бассейне, в каждой руке по шарик. Развести руки в стороны, повороты вокруг себя.

**18. Упражнение «Спрячь зайку от волка».**

Дети произвольно сидят в бассейне. Педагог кладет в центр бассейна игрушку — зайца. Дети набрасывают на него шары.

### **19. Упражнение «Найди мишку».**

Упражнение выполняется, стоя в бассейне. Педагог при детях прячет игрушку-мишку в шарах. По его сигналу дети должны отыскать ее.

### **20. Упражнение «Строим домик».**

Дети сидят в бассейне произвольно и руками строят горку из шаров. Дети четырех лет и старше строят домики (набрасывают горки) определенного цвета.

### **21. Упражнение «Зайки греются на солнышке».**

Дети лежат в бассейне, поворачиваясь то на правый, то на левый бок. Руки при этом находятся в произвольном положении.

### **22. Упражнение «Поздоровайся».**

Дети сидят в бассейне полукругом, руки до плеч погружены в шарики. Водящий должен поздороваться с каждым за руку «под водой».

### **23. Упражнение «Волны».**

Дети стоят на коленях вокруг бассейна, опускают в него обе руки и одновременно делают вращательные движения: а) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

### **24. Упражнение «Кто больше?»**

Дети сидят в бассейне с шариками. Педагог дает им задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков. Усложнение: брать шарики определенного цвета.

### **25. Упражнение «Перекаты».**

Ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты. Затем он скатывается с бортика в бассейн и перекатами добирается до противоположного бортика бассейна, сохраняя горизонтальное положение туловища.

### **26. Упражнение «Цветные острова».**

Двое-трое детей устраиваются внутри бассейна поближе к бортикам, каждый называет цвет своего будущего острова. По сигналу дети начинают подгребать под себя шарики для сухого бассейна выбранного цвета, создавая остров определенного цвета. Задача игрока: удержаться на поверхности острова, не провалиться, что очень нелегко. Побеждает тот, кто за 5 минут сотворит для себя самый большой островок.

### **27. Упражнение «Часики».**

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: вначале одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка

поворачивается вслед за ней. И так по кругу. Упражнение направлено на укрепление мышц нижних конечностей, координацию работы позвоночника, повышение опорности рук.

### **28. Упражнение «Полощем белье».**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, осуществляя движения в правую и левую сторону («полощет белье»), то же повторяет левой рукой. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

### **29. Упражнение «Шаловливые ручки».**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн обе руки и совершает ими произвольные движения («ручки шалют»). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

### **30. Упражнение «Разноцветные круги».**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него правую руку и «рисует» большие разноцветные круги (вращательные движения правой рукой), то же повторяет левой рукой. В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

### **31. Упражнение «Солнышко».**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно). В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

### **32. Игра «Дай шарик».**

Игра состоит из трех этапов.

Первый этап — сличение цвета. Взрослый показывает ребенку шарик и просит: «Дай такой же» или «Дай шарик такого же цвета».

Второй этап — выбор цвета по вербальной инструкции: «Дай мне красный шарик».

Третий этап (для говорящих детей) — педагог, показывая шарик, спрашивает: «Какого цвета этот шарик?» Игра направлена на развитие зрительного восприятия цвета.

### **33. Игра «Посчитаем шарики».**

Показывая на шарики в бассейне, взрослый говорит: «Дети, посмотрите как много здесь шариков. Я возьму один шарик. Покажите, где один шарик? А где много шариков? Возьми один шарик. Сколько ты взял?» В процессе игры развиваются математические представления детей.

### **34. Игра «Собери шарики».**

Дети построены в шеренгу. Сухой бассейн пуст. Шарики разбросаны по залу. Взрослый рассказывает детям сказку: «Жили-были в домике шарики. Заспорили они кто из них лучше, кто дольше катится, у кого одежда ярче, кто дальше полетит. Красный шарик заважничал и сказал. Что он лучше всех. Шар синего цвета заявил, что может высоко взлететь вверх. А

желтый похвастался: "Я так далеко и быстро укачусь, что даже дети меня не догонят!" Спорили они спорили и доспорились до того, что домик, в котором они жили, перевернулся. Посыпались шары из домика и укатились кто куда. Лежат они в одиночку и думают: "Если бы ребята помогли нам вернуться в наш домик, мы бы помирились и стали жить дружно"». Взрослый показывает на пустой бассейн и предлагает детям собрать шарики и отнести их в домик, предупреждая, что шарики надо нести осторожно, чтобы не уронить. Дети осторожно на носочках ходят по залу, собирают шарики и складывают их в сухой бассейн.

### **35. Игра «Кто больше».**

Шарики из сухого бассейна разбросаны по залу. У детей в руках пластмассовые ведерки или корзинки. Побеждает тот, кто за определенное время соберет больше всех шариков.

### **36. Игра «Кто быстрее передаст шарики».**

Дети стоят в две шеренги лицом друг к другу. В начале каждой шеренги находятся корзины, наполненные шариками из сухого бассейна. В конце шеренг — пустые корзины. По сигналу педагога дети начинают передавать друг другу по одному шарик, наполняя пустую корзину. Команда, которая быстрее справится с заданием, становится победительницей.

### **37. Игра «Забей в ворота мяч».**

Дети с помощью разных предметов (клюшки, гимнастической палки и т. д.) стараются с определенного расстояния забить мяч в ворота (в качестве ворот можно использовать мягкие модули или перекладины).

### **38. Игра «Кто точнее».**

Дети делятся на две команды. Каждая команда берет шарики определенного цвета. Получается команда Синих и команда Красных (Желтых и Зеленых). Дети по очереди (по одному игроку от каждой команды) прокатывают шарики вперед из положения стоя, стараясь попасть в арку. Побеждает та команда, у которой будет больше точных попаданий.

### **39. Игра «Сбей цель».**

Игра проводится по типу игры в кегли. На определенном расстоянии устанавливается цель (кегля, игрушка, мяч и т. д.). Игрок толкает шар таким образом, чтобы он, прокатившись по полу, попал в цель и сбил ее.

### **40. Игра «Меткий стрелок».**

Метание шаров в вертикальную и горизонтальную цель.

### **41. Игра «Догони шарик».**

Педагог бросает на пол столько шариков, сколько детей в группе, и предлагает им бегом догнать каждый свой шарик. Когда дети догонят шарики, они строятся в колонну по одному и с шариками в руках идут по кругу (3 круга).

#### **42. Игра «Поймай шарик».**

Подбросить шарик для сухого бассейна над головой, хлопнуть в ладоши, поймать его.

#### **43. Игра «Покружимся вместе с шариками».**

Игра на восстановление дыхания. Дети с шариками в руках кружатся в правую и в левую сторону (по 2 раза в каждую сторону).

### **Упражнения и игры для «сухого» душа.**

#### ***Упражнение «Заплетем косу»***

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

#### **Ход упражнения:**

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

#### ***Упражнение «Жгутики»***

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

#### **Ход упражнения:**

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к детям: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики». Педагог показывает детям, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгутик. Жгутики можно переплести из двух и более волокон.

#### ***Упражнение «Сжимаем в кулачке»***

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

#### **Ход упражнения:**

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

#### ***Упражнение «Наматывание»***

**Цель:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

#### **Ход упражнения:**

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие,

поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

### ***Упражнение «Узелки»***

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

**Ход упражнения:**

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, завязывая узелки и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки». По образцу, предложенному педагогом, дети завязывают узелки: сначала на одном волокне; затем один узелок завязывается из нескольких волокон.