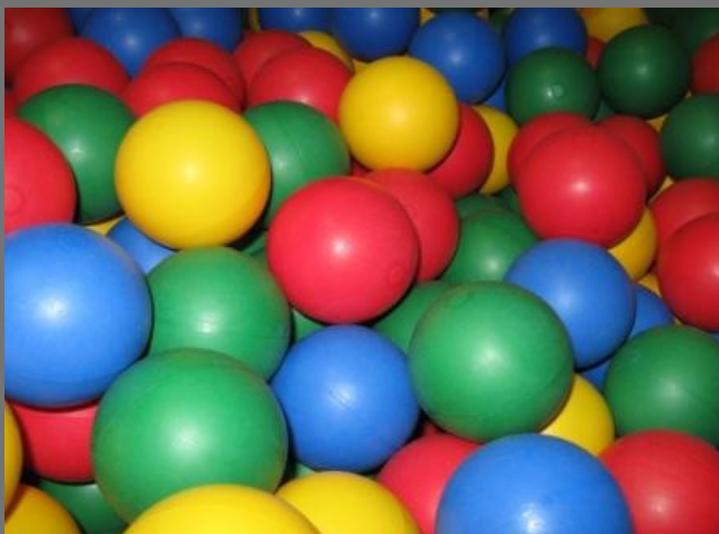


МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
«СУХОГО БАССЕЙНА» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ШКОЛЫ



Педагог-психолог: Суслина Е.А.

2015 г.

2015 г.



## Введение

Сухие бассейны используют в своей работе разные специалисты. Естественно, что цели и задачи, которые они ставят перед собой, организуя занятия с этим оборудованием, во многом совпадают. Тем не менее существуют и определенные отличия, связанные с направлениями педагогической и психологической деятельности специалистов, особенностями детей, с которыми они работают. В данном методическом пособии описываются основные направления и содержание работы с сухим бассейном педагога-психолога образовательного учреждения.

Сухие бассейны – это игровое оборудование, которое органично включается в предметно-развивающую среду кабинета психолога. Они используются для проведения подвижных игр и игровых упражнений с детьми, на их основе организуются различные дидактические игры. Погружаясь в сухой бассейн, перемещаясь в нем, дети (подростки, взрослые), 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. В ходе движений, «плавания» и других процедур, проводимых в сухом бассейне, у ребенка происходит формирование психомоторных способностей. Поэтому занятия с использованием сухого бассейна – это активный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие психомоторных задатков и двигательной деятельности детей. Отмечается, что психомоторная обучаемость в ходе занятий в сухом бассейне характеризуется не столько содержательной стороной учения (приобретаемыми знаниями и умениями), сколько скоростью и легкостью их усвоения, овладения необходимыми приемами мыслительной и двигательной деятельности, степенью ее активности, самостоятельности, достигаемыми в условиях сотрудничества со взрослыми и сверстниками. В процессе занятий решаются задачи сенсомоторного развития, в том числе и коррекции его нарушений у детей и подростков. 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. 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» и двигаясь среди множества разноцветных шариков, что особенно важно в работе со скованными детьми, которые через несколько занятий в значительной степени расслабляются. Даже подростки, придя в кабинет психолога, не упускают возможности «повалиться» в шарики.

## **Основное содержание работы педагога-психолога с использованием сухого бассейна**

Терапевтический эффект сухого бассейна, наполненного шариками, достаточно высок. Он служит прекрасным примером неструктурированного игрового материала наряду с водой и песком. В играх ребенку можно позволить по своему усмотрению использовать и шарики, и сам бассейн: с агрессией выбрасывать из него шарики, может перевернуть бассейн, чтобы продемонстрировать свою силу, и т.д. При этом снижается эмоциональное напряжение ребенка. В играх шарики могут заменять реальные предметы: яблоки, мячи, еду, а сухой бассейн может стать и бассейном и озером.

Очень часто сухой бассейн используется психологами для упражнений на релаксацию и расслабление. Эти упражнения включены в большинство коррекционно-развивающих программ, особенно в работе со страхами, тревожностью, агрессией и т.д.

Упражнения на расслабление мышц выполняются неторопливо, тщательно фиксируя моменты напряжения и расслабления. Обычно такие упражнения сопровождаются спокойной музыкой или релаксационным текстом, который произносится психологом спокойно и равномерно.

### **Релаксационные упражнения в сухом бассейне**

#### **Упражнение «Релаксация»**

Ребенок лежит в бассейне на спине. Звучит спокойная приятная музыка. Психолог предлагает ему расслабиться, произнося релаксационный текст: «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 и набираюсь сил. Свежесть и бодрость входит в меня. Я легкий как шарик. Я хорошо отдохнул. У меня хорошее настроение». В процессе упражнения мышцы расслабляются, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

#### **Упражнение «Путешествие на облаке»**

Ребенок лежит в бассейне на спине. Звучит спокойная приятная музыка. Психолог: «Лягте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо. Здесь, высоко в небе все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь медленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд). Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно везет вас назад.

#### **Упражнение «Расслабление»**

Ребенок лежит в бассейне на спине. Психолог говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 секунд). А теперь расслабься, отдохни – твое тело стало легким как перышко». В

процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

### **Упражнение «Напряжение и расслабление»**

Дети садятся в бассейн, сгибают ноги в коленях, подбородок прижимают к коленям, руками обнимают колени – напряжение. Расслабление – свободная поза. После проделанных упражнений дети обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения.

### **Упражнение «Плывем в облаках»**

Звучит спокойная расслабляющая музыка. Психолог: «Лягте на спину и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Теплый, тихий день, вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше, на самую верхушку облака, и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

### **Упражнение на развитие диафрагмального дыхания**

Ребенок располагается лежа в бассейне, на его грудь и живот набрасываются шарики. Психолог: «Представь, что у тебя в животе поселился маленький воздушный шарик. Ему очень нравится когда его надувают и сдувают. Попробуй надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос». При вдохе надувается только живот, грудная клетка остается неподвижной. Ребенок наблюдает, как поднимаются и опускаются шарики при вдохе и выдохе, то есть контролирует правильность дыхания.

### **Упражнение «Апельсин»**

Дети лежат на спине в бассейне, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Дети берут в правую руку шарик и представляют, что у них в руке апельсин и начинают выжимать из него сок (рука должна сжимать шарик очень сильно в течение 8-10 секунд). «Разожмите кулачек, откатите апельсин, рука теплая, мягкая, отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке и та же процедура выполняется с левой рукой.

### **Упражнение «Сдвинь камень»**

Дети лежат на спине в бассейне, так, что бы их ступни ног касались бортиков. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошо упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая, мягкая, отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

В младшем школьном возрасте еще распространены такие эмоциональные нарушения, как страхи и тревожность. У нормально развивающихся детей страх является важным звеном регуляции поведения и в целом имеет адаптационный смысл, однако ребенок не всегда может самостоятельно справиться с беспокоящей его ситуацией. В сухом бассейне для профилактики возникновения и преодоления страхов проводятся занятия, направленные на проявление активности и преодоления препятствий, осознанию и выражению своих чувств, формированию у них умения ориентироваться в незнакомой обстановке, преодолевать трудности.

Тревожные, недостаточно уверенные в себе дети часто бывают скованы, зажаты. Шарики создают массажный эффект, помогают снять зажимы. Можно использовать следующие упражнения для работы с тревожными детьми:

### **Упражнение «Погружение»**

Постепенное погружение тела в шарики. Лежа на спине погружаются поочередно правая рука, левая рука, ноги, полное погружение, «плескание в воде», «закопаться в шарики».

### **Упражнение «Найди качества»**

Необходимо написать на листочках различные качества и приклеить к некоторым шарикам. Ребенок погружается в бассейн, находит шарики с качествами, если качество ему подходит, берет его себе.

### **Упражнение «Найди предмет»**

В бассейне прячется несколько предметов, которые, «роясь» в шариках ребенок находит. В работе с тревожными детьми и детьми со страхами, можно прятать предметы, вызывающие у него ассоциации с тревожными для него ситуациями для дальнейшей работы с проблемой (визуализации страхов через рисунок, проработка эмоций и чувств).

На современном этапе в практику работы педагогов-психологов активно внедряются инновационные технологии коррекционно-развивающей работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Занятия по формированию общефункциональных механизмов речевой деятельности, коррекции нарушений сенсорно-перцептивного развития детей становятся более эффективными при использовании оборудования, позволяющего обучать детей релаксации и вызывать эффект опосредованного массажа. Такое воздействие оказывают сухие бассейны, способствуя растормаживанию речевых зон и стимулируя сенсорные представления детей. Педагог-психолог совместно с учителем-логопедом использует игры и упражнения для осуществления межполушарного взаимодействия, актуализации словаря и грамматических категорий. Развитию тонкой моторики рук способствуют упражнения на прокатывание шариков, собирание шариков по цвету и количеству, переключивание шариков из одной руки в другую, сжимание шариков в руках, поглаживание шариков ладонями в сухом бассейне, доставание шариков со дна бассейна, вращательные движения руками, «рисование» в шариках.

Очень эффективны игры с шариками для развития математических представлений детей (о количестве, о множестве, для составления и решения простейших арифметических задач).

Незаменимым игровым оборудованием сухой бассейн является в работе с аутичными детьми. Они, как показывает практика психологической работы, интересуются сухим бассейном с шариками в первую очередь, и этот интерес удерживается в структуре занятий продолжительное время. Шарик служит для таких детей прекрасным объектом для манипуляций, поскольку стандартные игрушки их мало интересуют, так как они зачастую не умеют использовать их по функциональному назначению. При этом «общение» с таким количеством разноцветных шариков вызывает у них целый спектр эмоциональных реакций, что является хорошим условием для налаживания психологического контакта с ребенком.

Таким образом, занятия психолога с детьми с использованием сухого бассейна направлены на:

- ψ релаксацию (произвольное и произвольное расслабление мышц тела);
- ψ обучение диафрагмальному дыханию;
- ψ развитие и коррекцию психических процессов (целостное восприятие; слуховую, зрительную, кинестетическую память; произвольность внимания; наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление);
- ψ формирование сенсорных представлений (цвет, форма, величина, качество, пространственная ориентация);
- ψ развитие математических представлений детей (о количестве, о множестве, составление и решение простейших арифметических задач);
- ψ развитию тонкой моторики рук;
- ψ снижение тревожности, страхов, агрессивности в комплексе с другими психологическими коррекционными методиками;
- ψ улучшение психоэмоционального состояния детей.

#### **Список используемой литературы:**

1. Газета «Школьный психолог», № 22, 2008 г.
2. Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений, Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 г.
3. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей, Т.П. Смирнова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007 г.