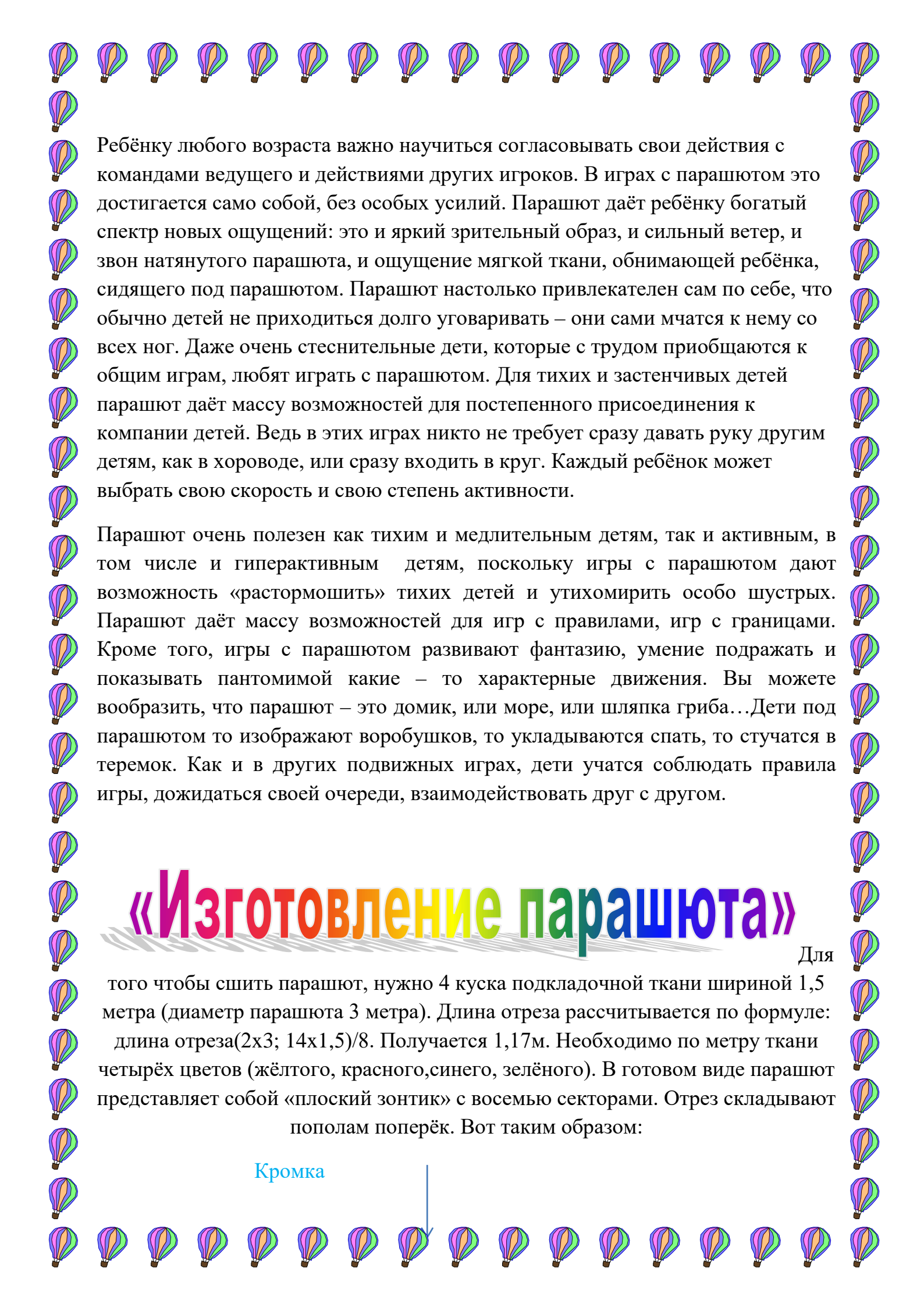


«Парашют здоровья»

«А у меня для вас сюрприз!». Думаю, что каждый из нас, услышав эту фразу, испытывает массу положительных эмоций. Я, как и многие из Вас, люблю делать сюрпризы и подарки. И таким подарком для детей нашего детского сада стало новое, яркое пособие «Игровой парашют», которое помогло мне внести в организацию игр с детьми спектр новых ощущений.



Игровой парашют – это яркая ткань, состоящая из нескольких цветных секторов, у которой по кругу расположены ручки. Диаметр парашюта 3 метра. Парашютом можно играть в спортивном зале или в группе, но парашют побольше подходит для игр на свежем воздухе. Игры в парашют – не соревновательные: они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут ощутить себя частью команды. В играх с парашютом это могут почувствовать даже самые маленькие игроки! Парашют – яркая и запоминающаяся фигура, которая отлично подходит для праздников и для знакомства, для объединения детей в команду.



Ребёнку любого возраста важно научиться согласовывать свои действия с командами ведущего и действиями других игроков. В играх с парашютом это достигается само собой, без особых усилий. Парашют даёт ребёнку богатый спектр новых ощущений: это и яркий зрительный образ, и сильный ветер, и звон натянутого парашюта, и ощущение мягкой ткани, обнимающей ребёнка, сидящего под парашютом. Парашют настолько привлекателен сам по себе, что обычно детей не приходится долго уговаривать – они сами мчатся к нему со всех ног. Даже очень стеснительные дети, которые с трудом приобщаются к общим играм, любят играть с парашютом. Для тихих и застенчивых детей парашют даёт массу возможностей для постепенного присоединения к компании детей. Ведь в этих играх никто не требует сразу давать руку другим детям, как в хороводе, или сразу входить в круг. Каждый ребёнок может выбрать свою скорость и свою степень активности.

Парашют очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным детям, поскольку игры с парашютом дают возможность «растормозить» тихих детей и утихомирить особо шустрых. Парашют даёт массу возможностей для игр с правилами, игр с границами. Кроме того, игры с парашютом развивают фантазию, умение подражать и показывать пантомимой какие – то характерные движения. Вы можете вообразить, что парашют – это домик, или море, или шляпка гриба... Дети под парашютом то изображают воробушков, то укладываются спать, то стучатся в теремок. Как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.

«Изготовление парашюта»

Для того чтобы сшить парашют, нужно 4 куска подкладочной ткани шириной 1,5 метра (диаметр парашюта 3 метра). Длина отреза рассчитывается по формуле: $\text{длина отреза} = (2 \times 3; 14 \times 1,5) / 8$. Получается 1,17 м. Необходимо по метру ткани четырёх цветов (жёлтого, красного, синего, зелёного). В готовом виде парашют представляет собой «плоский зонтик» с восемью секторами. Отрез складывают пополам поперёк. Вот таким образом:

Кромка

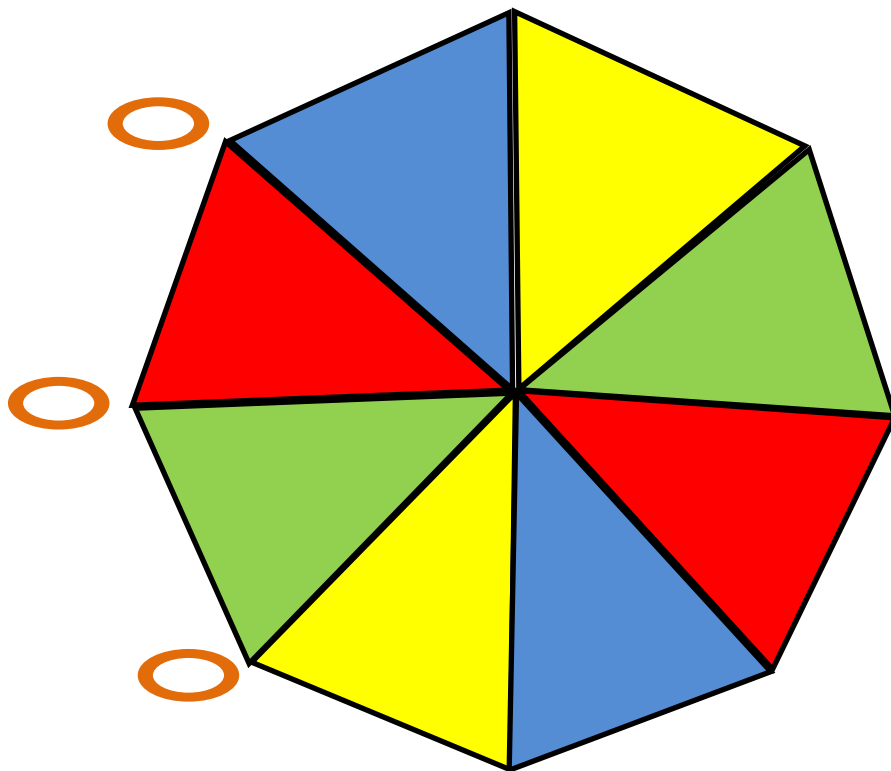
Шов

Линия отреза

Сшиваем по схеме (получается труба). Затем по диагонали разрезаем и получаем два клина: один – целый, один – со швом посередине. Таким образом, кроятся все клинья. После этого начинаем собирать парашют.

Для красоты сшиваем целый клин и клин со швом. Ведь каждого цвета по два (целый и сшитый клин). В середине пришиваем круг, чтобы скрыть неточности при стыковке клиньев. Из косой бейки или ленты пришиваем ручки на стыках клиньев и посередине клина (всего 16 штук).

Теперь можно наслаждаться игрой!





Уход за парашютом и его использование

Выбирая место для игры с парашютом, отдавайте предпочтение площадкам, свободным от предметов, которые могут зацепить или порвать парашют. Игра должна проходить под постоянным наблюдением старшего, чтобы не допустить порчи парашюта и травмирования участников игры. Не позволяйте игрокам натягивать парашют - он может порваться. Чтобы не повредить парашют, необходимо сразу же отработать движение вверх-вниз.

НОД с детьми

«Волшебный парашют»

Дидактическое пособие.

Цель: создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной биологической потребности детей в движении

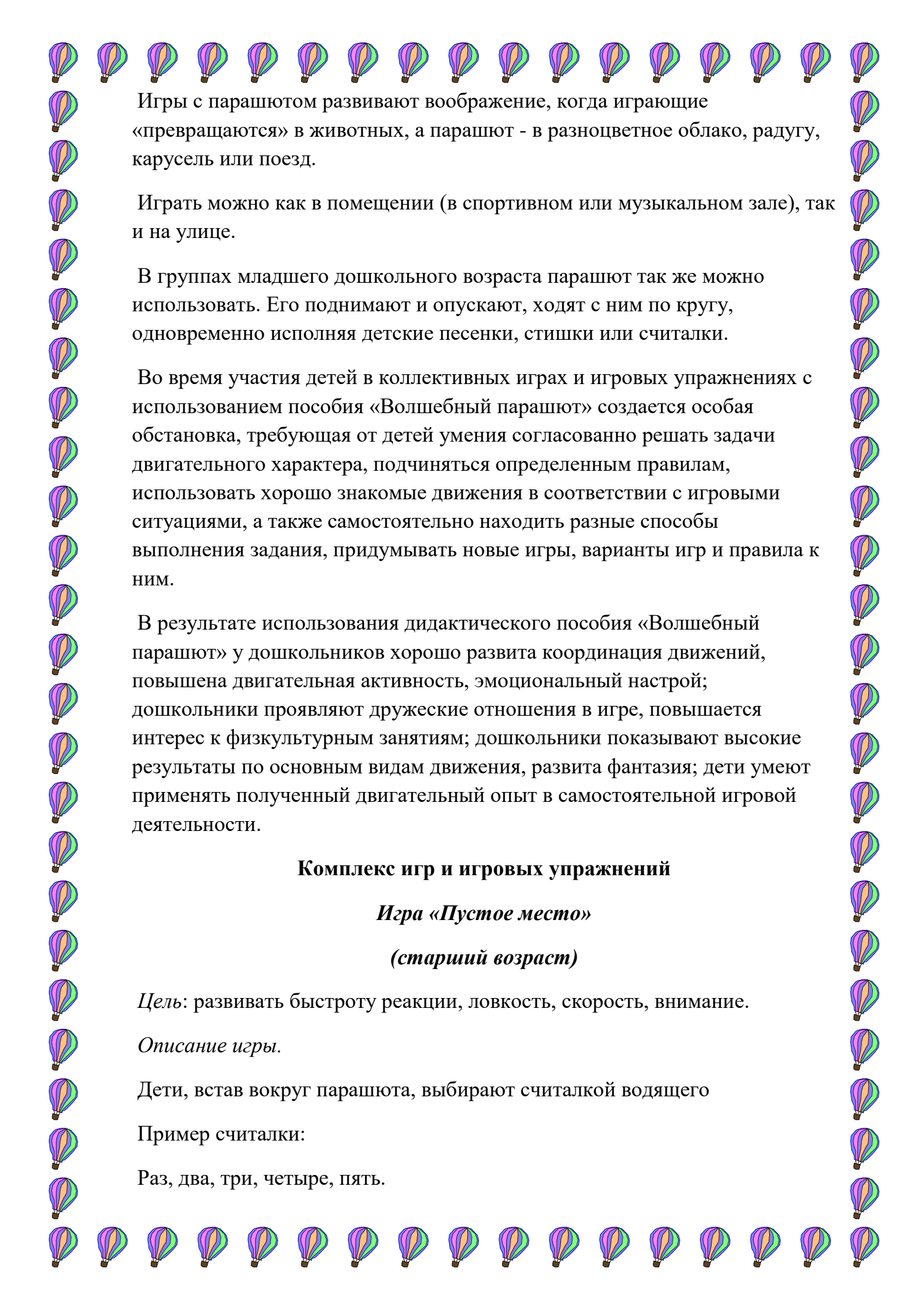
ЗАДАЧИ:

- Учить дошкольников применять двигательный опыт в игровой деятельности.
- Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание, воображение.
- Воспитывать умение действовать в коллективе согласованно; творчество, самостоятельность и инициативу в двигательных-игровых действиях, эмоциональную отзывчивость.

Дидактическое пособие «Волшебный парашют» предназначено для дошкольников среднего и старшего возраста.

Игры с парашютом – это веселые командные игры. Игры могут быть очень активными, подвижными, а могут быть тихими и спокойными.

Участвовать в игре могут разное количество человек одновременно, в зависимости от размера парашюта, количества секторов.



Игры с парашютом развивают воображение, когда играющие «превращаются» в животных, а парашют - в разноцветное облако, радугу, карусель или поезд.

Играть можно как в помещении (в спортивном или музыкальном зале), так и на улице.

В группах младшего дошкольного возраста парашют так же можно использовать. Его поднимают и опускают, ходят с ним по кругу, одновременно исполняя детские песенки, стишки или считалки.

Во время участия детей в коллективных играх и игровых упражнениях с использованием пособия «Волшебный парашют» создается особая обстановка, требующая от детей умения согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, использовать хорошо знакомые движения в соответствии с игровыми ситуациями, а также самостоятельно находить разные способы выполнения задания, придумывать новые игры, варианты игр и правила к ним.

В результате использования дидактического пособия «Волшебный парашют» у дошкольников хорошо развита координация движений, повышена двигательная активность, эмоциональный настрой; дошкольники проявляют дружеские отношения в игре, повышается интерес к физкультурным занятиям; дошкольники показывают высокие результаты по основным видам движения, развита фантазия; дети умеют применять полученный двигательный опыт в самостоятельной игровой деятельности.

Комплекс игр и игровых упражнений

Игра «Пустое место»

(старший возраст)

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Описание игры.

Дети, встав вокруг парашюта, выбирают считалкой водящего

Пример считалки:

Раз, два, три, четыре, пять.



Нам друзей не сосчитать.

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга!

Дети, держась правой рукой за палочку на краях парашюта, двигаются по часовой стрелке, а водящий идет в противоположную сторону со словами:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу

Тук-тук-тук...

Все дети останавливаются. Ребенок, возле которого остановился водящий, спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет имя ребенка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной,

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой,

Прибежит быстрее домой?

Водящий и ребенок бегут вокруг парашюта в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта.

Игра «Веселый мяч»

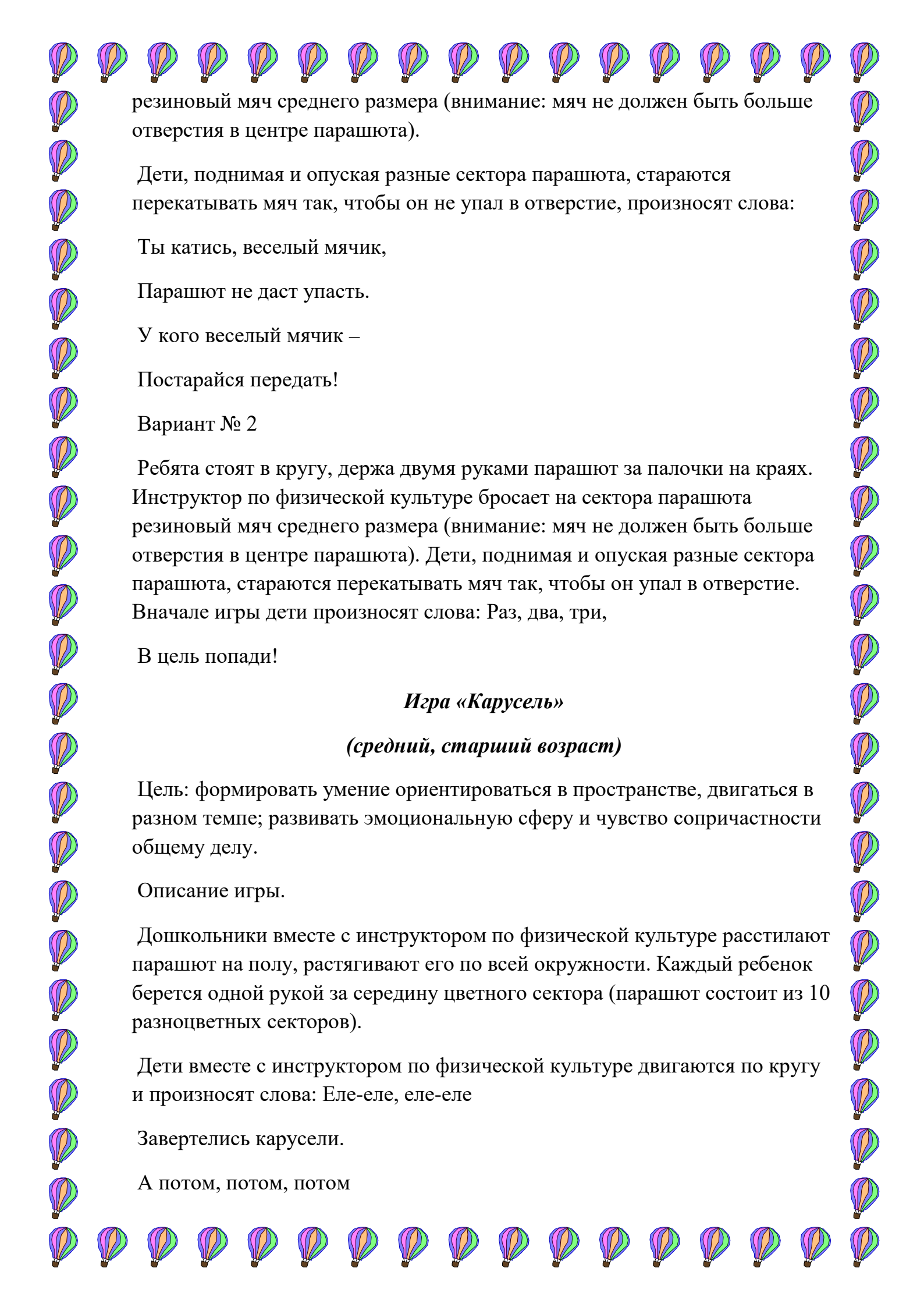
(старший возраст)

Цель: развивать ловкость, координацию движений, внимание, эмоциональную отзывчивость.

Описание игры.

Вариант № 1.

Ребята стоят в кругу, держа двумя руками парашют за палочки на краях. Инструктор по физической культуре бросает на сектора парашюта



резиновый мяч среднего размера (внимание: мяч не должен быть больше отверстия в центре парашюта).

Дети, поднимая и опуская разные сектора парашюта, стараются перекатывать мяч так, чтобы он не упал в отверстие, произносят слова:

Ты катись, веселый мячик,

Парашют не даст упасть.

У кого веселый мячик –

Постарайся передать!

Вариант № 2

Ребята стоят в кругу, держа двумя руками парашют за палочки на краях. Инструктор по физической культуре бросает на сектора парашюта резиновый мяч среднего размера (внимание: мяч не должен быть больше отверстия в центре парашюта). Дети, поднимая и опуская разные сектора парашюта, стараются перекатывать мяч так, чтобы он упал в отверстие. Вначале игры дети произносят слова: Раз, два, три,

В цель попади!

Игра «Карусель»

(средний, старший возраст)

Цель: формировать умение ориентироваться в пространстве, двигаться в разном темпе; развивать эмоциональную сферу и чувство сопричастности общему делу.

Описание игры.

Дошкольники вместе с инструктором по физической культуре расстилают парашют на полу, растягивают его по всей окружности. Каждый ребенок берется одной рукой за середину цветного сектора (парашют состоит из 10 разноцветных секторов).

Дети вместе с инструктором по физической культуре двигаются по кругу и произносят слова: Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом



Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз, два, раз, два –

Повернулась детвора.

Дети сначала двигаются медленно, затем темп нарастает и переходит в бег. Дети постепенно останавливаются, делают поворот и берутся другой рукой за парашют. Направление движения меняется.

После нескольких повторов (3-4) в конце произносятся слова «Вот и кончилась игра», и игра заканчивается.

Игра «Поезд»

(средний возраст)

Цель: учить сочетать движения со словами и музыкой.

Описание игры.

Дети, держась за парашют левой рукой, двигаются по кругу, правой рукой делают круговые вращательные движения и говорят слова:

Летит поезд во весь дух

Поднимают и опускают парашют:

Ух-ух, ух-ух!

Повторяют те же движения, только в другую сторону, поменяв руки.

Загудел тепловоз: «У-у!»

Домой деток повез.

«Ду-ду-ду! Ду-ду-ду!»

Я всех мигом довезу!»

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

(старший возраст)





ЦЕЛЬ: развивать гибкость, координацию движений, выносливость.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Дети ложатся на живот у парашюта таким образом, чтобы каждому достался сектор определенного цвета, и держат парашют двумя руками за палочки на концах. Руки вытянуты вперед, ноги вместе. Инструктор говорит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – золотая рыбка пльви!» Дошкольники одновременно поднимают прямые руки и ноги, выполняя волнообразные движения парашютом. Затем несколько секунд отдыха и упражнение повторяется.

Игра «Салют»

(средний, старший возраст)

Цель: развивать быстроту реакции, активизация двигательных навыков, воспитывать умение действовать в коллективе согласованно.

Описание игры.

Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берут двумя руками за палочки на краях парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игра снова повторяется.

Игра «Радуга»

(старший возраст)


Цель: закрепить знания цвета, умение реагировать на сигнал; развивать внимание, воображение, скорость.

Описание игры.

Дети держат парашют двумя руками за палочки, встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,

Радуга взлети!



Инструктор по физической культуре выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так инструктор по физической культуре называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

Игры с парашютом

Обратите внимание: описанные ниже игры приводятся в порядке возрастания сложности, начиная от самых простых и кончая теми, которые требуют определенной сноровки.

ВОЛНЫ

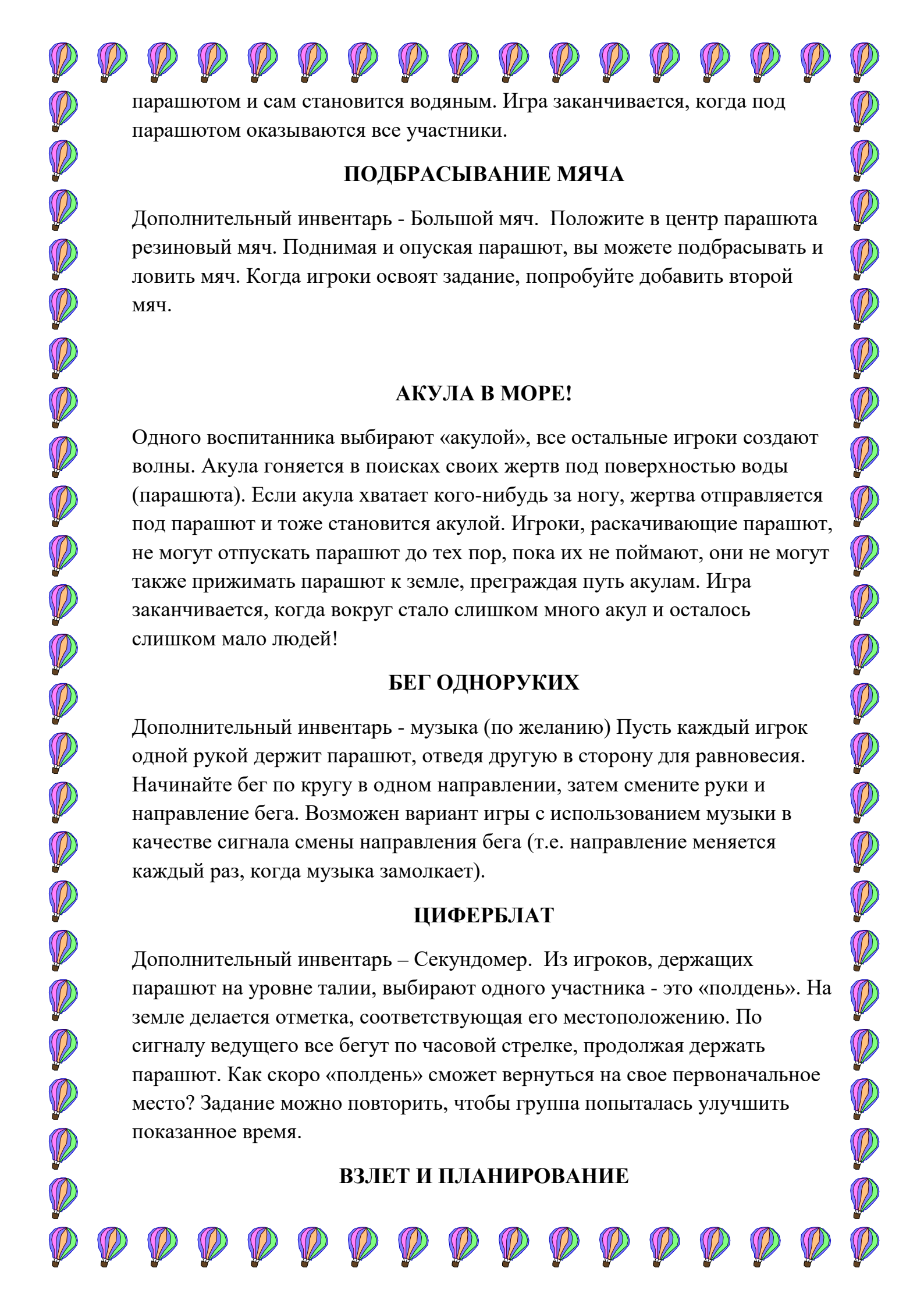
Дружно держась за парашют, игроки поднимают и опускают его быстрыми, | резкими движениями, создавая «волны». Следите за тем, чтобы игроки поднимали парашют, а не натягивали его. Чередуйте спокойное море и бурные волны. Используйте это упражнение, чтобы дать воспитанникам почувствовать себя уверенно в игре с парашютом. Замечайте любые проявления безответственного поведения и вовремя пресекайте их.

КАЧЕЛИ

Выполняется в положении «сидя». Воспитанники тянут парашют вперед-назад спокойными неторопливыми движениями, подобными раскачиванию на качелях.

БОЛОТО

Игроки садятся на полу в круг, зажав край парашюта под подбородком и вытянув ноги прямо перед собой. Когда все расселись, каждый начинает повторять название своего любимого овоща. Гвалт, производимый игроками, напоминает шум, который стоит ночью на болоте. Одного игрока выбирают «водяным», и он забирается под парашют. Водяной осторожно втягивает за ноги другого игрока, который исчезает под



парашютом и сам становится водяным. Игра заканчивается, когда под парашютом оказываются все участники.

ПОДБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Дополнительный инвентарь - Большой мяч. Положите в центр парашюта резиновый мяч. Поднимая и опуская парашют, вы можете подбрасывать и ловить мяч. Когда игроки освоят задание, попробуйте добавить второй мяч.

АКУЛА В МОРЕ!

Одного воспитанника выбирают «акулой», все остальные игроки создают волны. Акула гоняется в поисках своих жертв под поверхностью воды (парашюта). Если акула хватается кого-нибудь за ногу, жертва отправляется под парашют и тоже становится акулой. Игроки, раскачивающие парашют, не могут отпускать парашют до тех пор, пока их не поймают, они не могут также прижимать парашют к земле, преграждая путь акулам. Игра заканчивается, когда вокруг стало слишком много акул и осталось слишком мало людей!

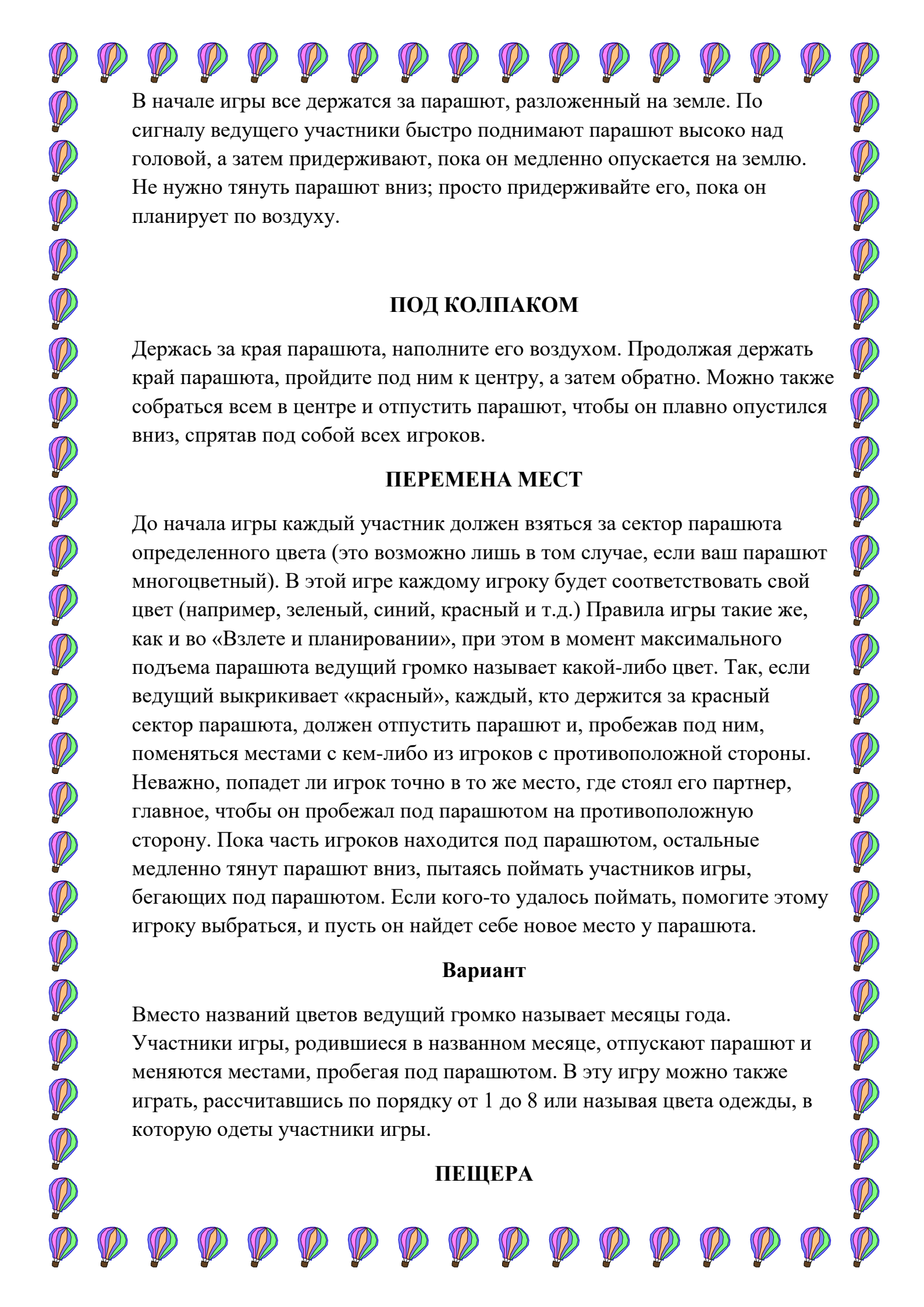
БЕГ ОДНОРУКИХ

Дополнительный инвентарь - музыка (по желанию) Пусть каждый игрок одной рукой держит парашют, отведя другую в сторону для равновесия. Начинайте бег по кругу в одном направлении, затем смените руки и направление бега. Возможен вариант игры с использованием музыки в качестве сигнала смены направления бега (т.е. направление меняется каждый раз, когда музыка замолкает).

ЦИФЕРЬЛАТ

Дополнительный инвентарь – Секундомер. Из игроков, держащих парашют на уровне талии, выбирают одного участника - это «полдень». На земле делается отметка, соответствующая его местоположению. По сигналу ведущего все бегут по часовой стрелке, продолжая держать парашют. Как скоро «полдень» сможет вернуться на свое первоначальное место? Задание можно повторить, чтобы группа попыталась улучшить показанное время.

ВЗЛЕТ И ПЛАНИРОВАНИЕ



В начале игры все держатся за парашют, разложенный на земле. По сигналу ведущего участники быстро поднимают парашют высоко над головой, а затем придерживают, пока он медленно опускается на землю. Не нужно тянуть парашют вниз; просто придерживайте его, пока он планирует по воздуху.

ПОД КОЛПАКОМ

Держась за края парашюта, наполните его воздухом. Продолжая держать край парашюта, пройдите под ним к центру, а затем обратно. Можно также собраться всем в центре и отпустить парашют, чтобы он плавно опустился вниз, спрятав под собой всех игроков.

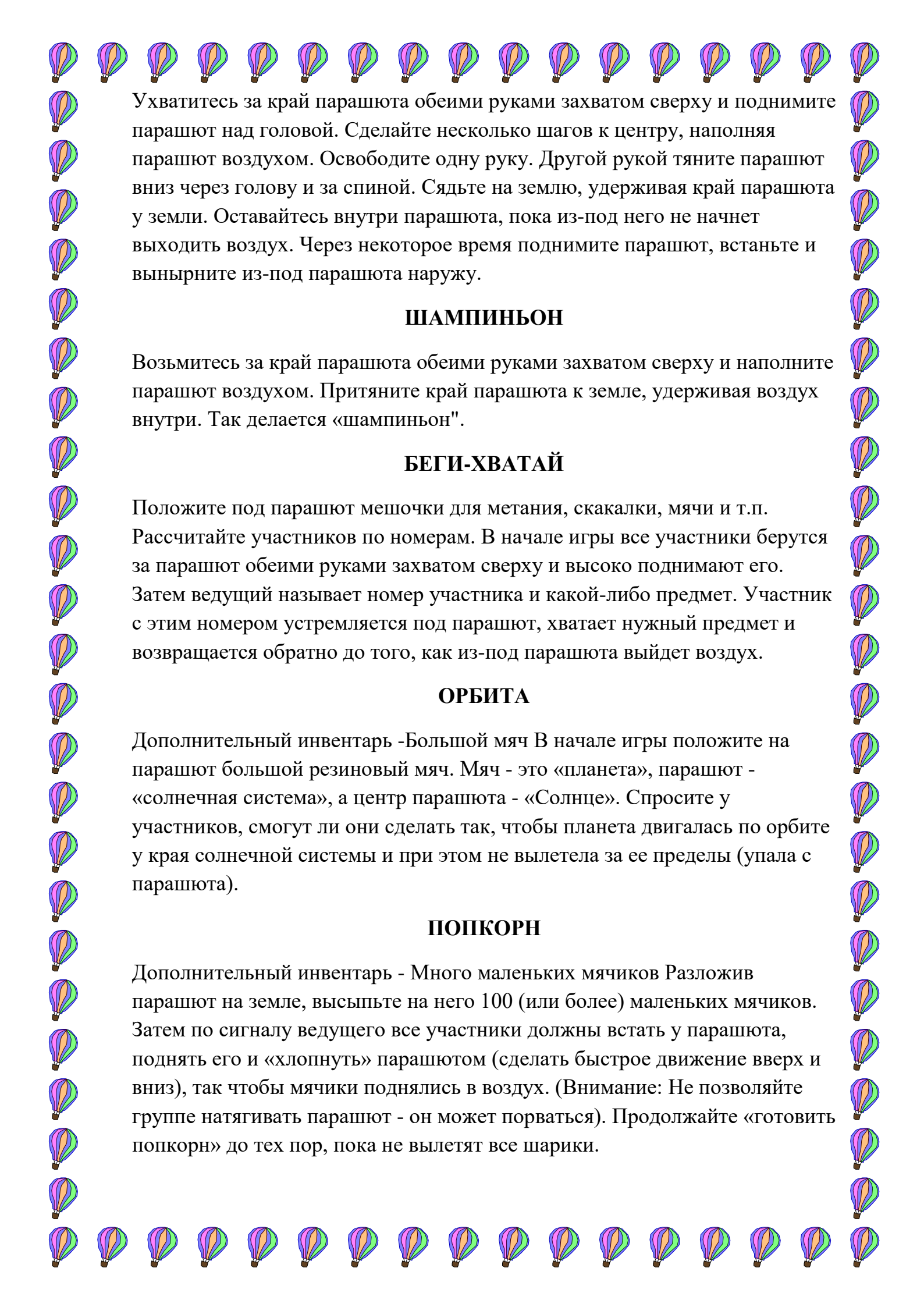
ПЕРЕМЕНА МЕСТ

До начала игры каждый участник должен взяться за сектор парашюта определенного цвета (это возможно лишь в том случае, если ваш парашют многоцветный). В этой игре каждому игроку будет соответствовать свой цвет (например, зеленый, синий, красный и т.д.) Правила игры такие же, как и во «Взлете и планировании», при этом в момент максимального подъема парашюта ведущий громко называет какой-либо цвет. Так, если ведущий выкрикивает «красный», каждый, кто держится за красный сектор парашюта, должен отпустить парашют и, пробежав под ним, поменяться местами с кем-либо из игроков с противоположной стороны. Неважно, попадет ли игрок точно в то же место, где стоял его партнер, главное, чтобы он пробежал под парашютом на противоположную сторону. Пока часть игроков находится под парашютом, остальные медленно тянут парашют вниз, пытаясь поймать участников игры, бегающих под парашютом. Если кого-то удалось поймать, помогите этому игроку выбраться, и пусть он найдет себе новое место у парашюта.

Вариант

Вместо названий цветов ведущий громко называет месяцы года. Участники игры, родившиеся в названном месяце, отпускают парашют и меняются местами, пробегая под парашютом. В эту игру можно также играть, рассчитавшись по порядку от 1 до 8 или называя цвета одежды, в которую одеты участники игры.

ПЕЩЕРА



Ухватитесь за край парашюта обеими руками захватом сверху и поднимите парашют над головой. Сделайте несколько шагов к центру, наполняя парашют воздухом. Освободите одну руку. Другой рукой тяните парашют вниз через голову и за спиной. Сядьте на землю, удерживая край парашюта у земли. Оставайтесь внутри парашюта, пока из-под него не начнет выходить воздух. Через некоторое время поднимите парашют, встаньте и вынырните из-под парашюта наружу.

ШАМПИНЬОН

Возьмитесь за край парашюта обеими руками захватом сверху и наполните парашют воздухом. Притяните край парашюта к земле, удерживая воздух внутри. Так делается «шампиньон».

БЕГИ-ХВАТАЙ

Положите под парашют мешочки для метания, скакалки, мячи и т.п. Рассчитайте участников по номерам. В начале игры все участники берутся за парашют обеими руками захватом сверху и высоко поднимают его. Затем ведущий называет номер участника и какой-либо предмет. Участник с этим номером устремляется под парашют, хватает нужный предмет и возвращается обратно до того, как из-под парашюта выйдет воздух.

ОРБИТА

Дополнительный инвентарь - Большой мяч В начале игры положите на парашют большой резиновый мяч. Мяч - это «планета», парашют - «солнечная система», а центр парашюта - «Солнце». Спросите у участников, смогут ли они сделать так, чтобы планета двигалась по орбите у края солнечной системы и при этом не вылетела за ее пределы (упала с парашюта).

ПОПКОРН

Дополнительный инвентарь - Много маленьких мячиков Разложив парашют на земле, высыпьте на него 100 (или более) маленьких мячиков. Затем по сигналу ведущего все участники должны встать у парашюта, поднять его и «хлопнуть» парашютом (сделать быстрое движение вверх и вниз), так чтобы мячики поднялись в воздух. (Внимание: Не позволяйте группе натягивать парашют - он может порваться). Продолжайте «готовить попкорн» до тех пор, пока не вылетят все шарики.



Вариант

В дополнение к мячикам или вместо них можно подбрасывать большой резиновый мяч, несколько комет, другие большие (но легкие) предметы и даже один-два водяных шарика!

Еще игра для парашюта с дыркой в центре

Итак, дети садятся в круг, кучкой. Ведущий и кто-то, кто ему помогают накрывают детей этим парашютом, поднимают вверх над головами детей, и в тот момент, когда парашют опускается ведущий говорит, что сейчас они поймают кого-то (в центре парашюта есть вырез круглый), а дети стараются нагнуть спрятать свою голову, чтобы голова не попала в центральный круг. Пойманный, выходит из-под парашюта и присоединяется к ловящим, т.е. берётся за края парашюта и игра продолжается.

"Домик"

Взрослые берутся с разных концов за большое полотнище ткани. И говорят. Домик открывается, Пляска начинается! (взрослые поднимают ткань, дети забегают под нее и свободно танцуют)

Домик закрывается, Дети разбегаются! (ткань опускают, дети выбегают)

"Опускающийся потолок"

Дети под ним бегают туда-сюда, а потом резко опускаем его, кто попался, тот выбывает. Но обычно, они не хотят выбывать, продолжают носиться вместе с другими. Да и пускай бегают. Только много детей лучше им не ловить, т.к. они могут лбами столкнуться и шишки себе набить. И надо им говорить, что сначала все бежим в одну сторону одновременно, а потом разворачиваемся - и бежим обратно.

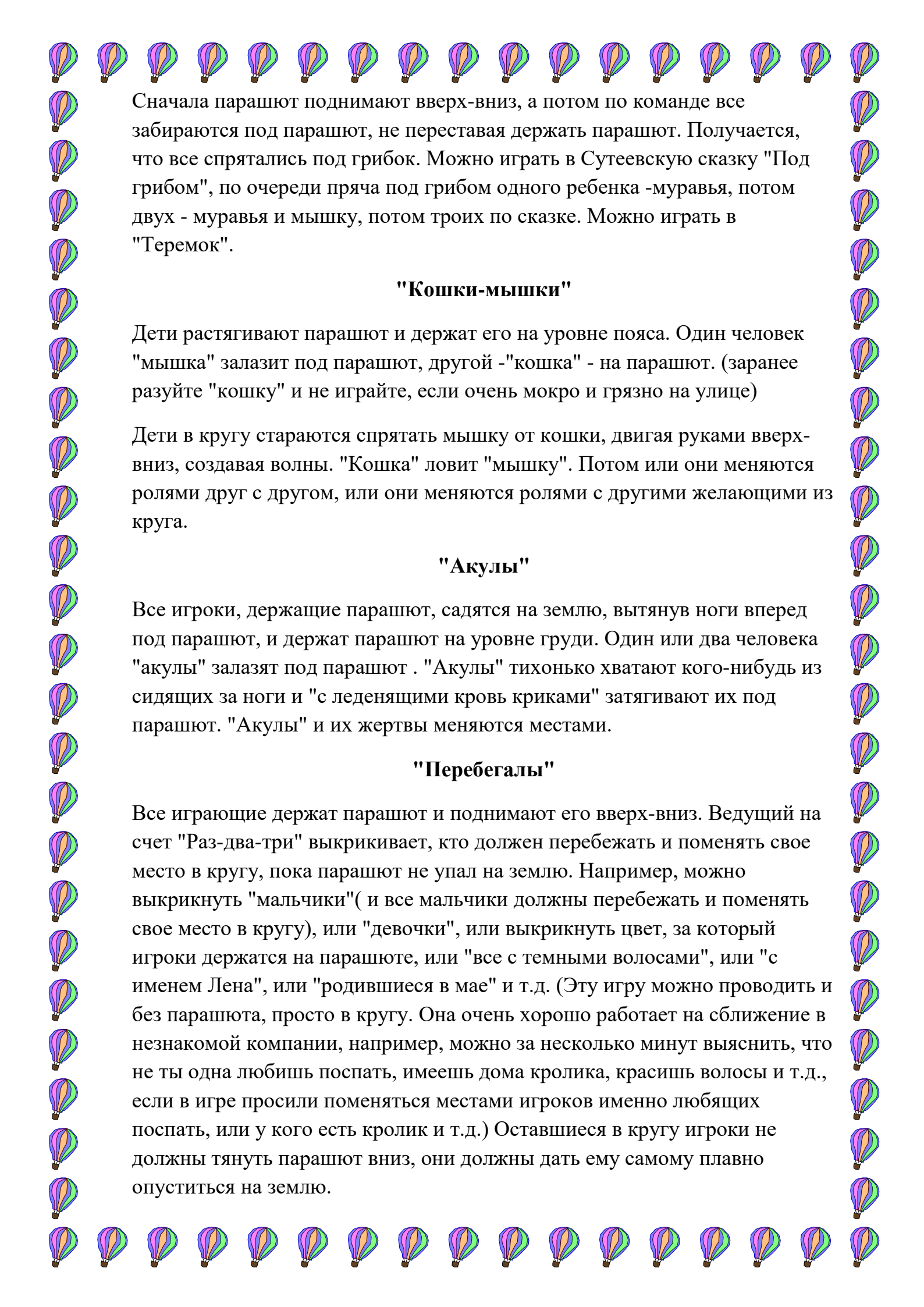
"Вверх-вниз"

Плавное поднятие и опускание парашюта. Развивает командное чувство. Нравится малышам.

"Волны"

Потрясти парашют так, чтобы получились волны. Можно обыграть с этим "Море волнуется раз"

"Гриб"



Сначала парашют поднимают вверх-вниз, а потом по команде все забираются под парашют, не переставая держать парашют. Получается, что все спрятались под грибок. Можно играть в Сутеевскую сказку "Под грибом", по очереди пряча под грибом одного ребенка -муравья, потом двух - муравья и мышку, потом троих по сказке. Можно играть в "Теремок".

"Кошки-мышки"

Дети растягивают парашют и держат его на уровне пояса. Один человек "мышка" залазит под парашют, другой -"кошка" - на парашют. (заранее разуйте "кошку" и не играйте, если очень мокро и грязно на улице)

Дети в кругу стараются спрятать мышку от кошки, двигая руками вверх-вниз, создавая волны. "Кошка" ловит "мышку". Потом или они меняются ролями друг с другом, или они меняются ролями с другими желающими из круга.

"Акулы"

Все игроки, держащие парашют, садятся на землю, вытянув ноги вперед под парашют, и держат парашют на уровне груди. Один или два человека "акулы" залазят под парашют. "Акулы" тихонько хватают кого-нибудь из сидящих за ноги и "с леденящими кровь криками" затягивают их под парашют. "Акулы" и их жертвы меняются местами.

"Перебегалы"

Все играющие держат парашют и поднимают его вверх-вниз. Ведущий на счет "Раз-два-три" выкрикивает, кто должен перебежать и поменять свое место в кругу, пока парашют не упал на землю. Например, можно выкрикнуть "мальчики" (и все мальчики должны перебежать и поменять свое место в кругу), или "девочки", или выкрикнуть цвет, за который игроки держатся на парашюте, или "все с темными волосами", или "с именем Лена", или "родившиеся в мае" и т.д. (Эту игру можно проводить и без парашюта, просто в кругу. Она очень хорошо работает на сближение в незнакомой компании, например, можно за несколько минут выяснить, что не ты одна любишь поспать, имеешь дома кролика, красишь волосы и т.д., если в игре просили поменяться местами игроков именно любящих поспать, или у кого есть кролик и т.д.) Оставшиеся в кругу игроки не должны тянуть парашют вниз, они должны дать ему самому плавно опуститься на землю.



"Парашютбол"

Все игроки в кругу делятся на 2 команды - половина круга на половину. На парашют закидывается мяч или несколько мячей (можно постепенно добавлять мячики, можно использовать небольшие плюшевые игрушки. Малышам просто нравится их подкидывать). Цель игры - попытаться скинуть мячик с половины противника и не дать мячику упасть со своей половины. Упавшие мячики засчитываются как "голы".

"Стиральная машина"

Один человек садится в середину парашюта и поднимает руки вверх. Все остальные в кругу растягивают парашют, но не сильно, и идут по кругу, обворачивая сидящего в центре в парашют. Сидящий в центре в это время не должен проворачиваться, для этого не надо парашют тянуть, когда обматывают его вокруг этого человека. Когда человек завернут в парашют до плечей, по команде все игроки тянут парашют резко на себя так, чтобы в центре создалась "воронка", которая закручивает сидящего в центре. Это может получиться не сразу. Может быть придется игрокам не только потянуть, но и отойти назад, от центра, чтобы парашют натянулся.

"Раз-два-три-лети!"

В эту игру мы играли только с малышами, в кругу стояли родители. Парашют не выдерживал очень тяжелых детей, но если найти что-то попрочнее, то можно и взрослых поднимать. В центр садится ребенок. Взрослые в кругу на счет "Раз-два-три-лети" поднимали малыша на парашюте высоко вверх.

"Ветерок"

Это просто отдых, завершение игр с парашютом. Предложить детям лечь под парашют лицом вверх. Находящиеся в кругу поднимают и опускают парашют и "обдувают" лежащих детей ветерком