Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

1

детский сад «Улыбка»

Паспорт методического комплекта

**«Чудо-парашют»**

****

**Составитель: Кузнецова И. В.**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка… 3 |
| 2. | Примерные упражнения и игры с использованием методического пособия  «Чудо-парашют» 5 |
| 2.1. | Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы 5 |
| 2.2. | Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной к школе  группы 6 |
| 2.3. | Подвижные игры 7 |
| 2.4. | Малоподвижные игры 10 |
| 2.5. | Подвижные, малоподвижные игры и упражнения с использованием  дополнительного инвентаря… 13 |
| 2.6. | Физкультминутки 15 |
| 2.7. | Музыкальные игры с использованием игрового парашюта 20 |
| 2.8. | Упражнения на релаксацию 23 |
| 3. | Литература… 24 |

В условиях реализации ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программы ДО предъявляют требования, направленные на исключение из образовательного процесса учебной деятельности, как не соответствующей закономерностям развития ребенка на этапе дошкольного детства. Детей дошкольного возраста надо не учить, а развивать. Развивать посредством доступной для их возраста деятельности – игры [7, с. 3], в результате которой они познают мир.

Особое внимание в системе образовательной работы уделяется физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению [2, с. 107]. Поэтому необходимо организовывать физкультурные занятия таким образом, чтобы они доставляли детям радость, побуждали их проявлять активность в двигательной сфере, развивали интерес к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, прививали желание заниматься физкультурой и спортом [2, с. 196- 199]. С этой целью можно использовать нетрадиционное оборудование «игровой парашют».

Игровой парашют – это яркий тканевый обрез какой-либо формы (обычно круглой), имеющий по краям специальные ручки-петельки.

В России впервые детский игровой парашют был продемонстрирован в 1996 году на международном практическом семинаре педагогами Голландии, работающими с детьми с различными нарушениями в развитии [7, с. 3]. На сегодняшний день в нашей стране данное практическое пособие используется преимущественно при работе с детьми в дошкольных образовательных учреждениях.

Основная цель игр с парашютом – развитие физического и психоэмоционального здоровья.

Игры с парашютом позволяют решать задачи воспитательного, оздоровительного и развивающего характера. Они способствую:

* развитию внимания, памяти, ориентировки в пространстве;
* формированию двигательных навыков в основных видах движений и развитию физических качеств;
* укреплению мышц спины и рук;
* формированию правильной осанки;
* поддержанию физического и психического здоровья.
* развитию навыков сотрудничества, умению согласовывать свои действия с движениями играющих;
* развитию чувства ритма, темпо-динамических представлений;
* воспитанию выдержки и терпения;
* созданию благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх, развлечениях, занятиях [7, с. 4].

Вариативность применения пособия «Чудо-парашют» очень многообразна. Это универсальное игровое средство, которое может использовать в различных видах деятельности любой специалист.

Используя в своей работе данное нетрадиционное оборудование, педагоги могут максимально помочь каждому ребёнку стать активным в коллективе, независимо от группы здоровья, возраста, от степени застенчивости или же активности ребёнка [5, с. 2]. Применение данного пособия позволяет снять нервно- психическое напряжение, раскрепощает ребенка, создает предпосылки для установления контакта с другими детьми. Его можно использовать как в период адаптации детей к ДОУ, так и для коррекции нарушений эмоционально-волевой, коммуникативной, а также познавательной сферы [7, с. 10].

При разработке методического комплекта «Чудо-парашют» для детей в возрасте от трех до семи лет, были поставлены следующие цели и задачи.

***Цель****:* создание благоприятных условий для физического развития воспитанников и укрепления их здоровья через организацию воспитательно- оздоровительных мероприятий с использованием нетрадиционного оборудования

«Чудо-парашют».

Задачи:

* Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании воспитанников, путем применения в работе с детьми нетрадиционного оборудования «Чудо-парашют».
* Содействовать обогащению и совершенствованию двигательного опыта детей (бег, ходьба, прыжки, метание) и развитию физических качеств воспитанников;
* Воспитывать положительные нравственно-волевые черты личности, умение работать сообща.
* Обогатить развивающую предметно-пространственную среду по образовательной области «Физическое развитие».

***Описание:***

Парашют №1.

Игровой парашют имеет круглую форму, его диаметр составляет 3,5 метра. Он разделен на 14 секторов, состоит из 7 цветов (каждый цвет на полотне повторяется два раза), сшит из прочной и одновременно легкой плащевой ткани. В центре сделано отверстие диаметром 20 см., которое можно при желании закрыть. По краям расположено 14 петель (7 зеленых и 7 сиреневых), за которые участники игры держат полотно. В игре с данным пособием может принять участие от 7 до 14 человек. Предназначен для детей от 4 лет.

Парашют №2.

Игровой парашют имеет круглую форму, его диаметр составляет 3 метра. Он разделен на 4 сектора, состоит из 4 цветов (синий, красный, желтый, зеленый), сшит из прочной и одновременно легкой плащевой ткани. В центре оборудования на каждом секторе имеется отверстие диаметром 20 см. (всего четыре), которые можно при желании закрыть. По краям расположено 16 петель (8 синих и 8 красных), за которые участники игры держат полотно. В игре с данным пособием может принять участие от 8 до 16 человек. Предназначен для детей от 3 лет.

Стоит указать, что данное оборудование может быть разных размеров (диаметр варьируется от 2,5 до 7 метров), в зависимости от величины помещения и количества человек, принимающих участие в игре; а также разных видов. Один из первых парашютов был конической формы. Поэтому игровой парашют может быть любого цвета и формы, декорирован дополнительными деталями и иметь одно или несколько назначений.

Возможные варианты использования методического пособия «Чудо- парашют»:

Использование игрового парашюта в процессе образовательной деятельности основывается на комплексах, приведенных в методическом пособии Людмилы Ивановны Пензулаевой «Физическая культура в детском саду». Во время проведения физкультурных занятий игровой парашют используется для организации выполнения детьми:

1. Общеразвивающих упражнений (наклоны, повороты, приседания, разные упражнения из разных исходных положений и т.д.).
2. Основных видов движений (разные виды ходьбы и бега, подлезание, прокатывание, метание мячей, прыжки и мн. др.).
3. Игр-соревнований, подвижных и малоподвижных игр, физкультминуток.
4. Упражнений, направленных на релаксацию, дыхательных гимнастик.

Использование пособия с детьми младших групп удобно тем, что его можно применять и в качестве ориентира для построения детей в круг перед выполнением общеразвивающих упражнений.

С помощью парашюта можно разнообразить привычные подвижные игры, сочетая различные физические упражнения и движения с речью и музыкой.

С данным пособием можно обыгрывать множество подвижных игр, физкультминуток, которые выбираются мной в соответствии с темой недели.

Важно отметить, что в процессе работы с игровым парашютом на физкультурных занятиях происходит интеграция таких образовательных областей, как «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Рекомендации по использованию:

* Необходимо контролировать дыхание детей. Если дети начинают дышать через рот, нужно снизить дозировку упражнений.
* Избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т.к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность.
* В процессе игровых действий контролировать степень натяжения парашюта и правильность захвата (петли или края парашюта).
* Не следует чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение.
* Чередовать игры и упражнения разной степени подвижности.
* В процессе игр и упражнений обозначать моменты обязательных контактов между детьми, разных по степени сложности (ответы на вопросы, практические действия и т.д.).
* Контролировать правильность выполнения упражнений, соблюдение правил [7, с. 6].

Примерные упражнения и игры с использованием методического пособия

***«Чудо-парашют»:***

Комплекс общеразвивающих упражнений

*Для старшей группы*

1. И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, парашют в обеих руках внизу. 1 - поднять руки вверх, поднимаясь на носки; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – то же самое.
2. И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, парашют в обеих руках внизу. 1 - поднять руки вверх, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – то же самое в левую сторону.
3. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках внизу.

1 – поворот туловища вправо, правую руку назад; 2 – вернуться в исходное положение; 3 - 4 – то же самое в левую сторону.

1. И. п. – стоя на коленях, парашют в обеих руках перед грудью. 1 – поворот туловища вправо, правую руку отвести назад и коснуться ей левой пятки; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – то же самое в левую сторону.
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках внизу. 1- присесть, руки вперед; 2 – принять исходное положение; 3-4 – то же самое.
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках внизу. 1- присесть, положить парашют на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять парашют; 4 – принять исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках у груди. 1-3 - парашют вынести вперед, выполнить пружинистые приседания; 4 – принять исходное положение.
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках внизу. 1- наклониться, ноги прямые, положить парашют на пол; 2 – выпрямиться, руки на

пояс; 3 – наклониться, взять парашют обеими руками; 4 – принять исходное положение.

1. И. п. – лежа на спине, парашют в обеих руках за головой. 1-2 - поднять ноги вперед-вверх; 3-4 – исходное положение.
2. И. п. – лежа на полу на животе, парашют в обеих руках перед собой. 1 – поднять руки с парашютом вверх, прогнуть спину; 2 – принять исходное положение; 3-4 – тоже самое.
3. И. п. - ноги вместе, парашют в обеих руках внизу. 1 – прыжком ноги врозь, парашют вверх; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – тоже самое.
4. И. п. - ноги вместе, руки на поясе, парашют лежит на полу. 1 – выполнить прыжок на сектор парашюта; 2 – поворот кругом; 3 – выполнить прыжок из сектора парашюта; 4 – поворот кругом, принять и.п..

*Для подготовительной группы*

1. И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, парашют в обеих руках внизу. 1 - поднять руки вверх, поднимаясь на носки; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – то же самое.
2. И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, парашют в обеих руках внизу. 1 - поднять руки вверх, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – то же самое в левую сторону.
3. И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, парашют в обеих руках внизу. 1 - поднять руки вверх, шаг правой ногой вправо; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – то же самое в левую сторону.
4. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках внизу. 1 – поворот туловища вправо, правую руку за голову; 2 – вернуться в исходное положение; 3 - 4 – то же самое в левую сторону.
5. И. п. – стоя на коленях, парашют в обеих руках перед грудью. 1 – поворот туловища вправо, правую руку отвести назад и коснуться ей левой пятки; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – то же самое в левую сторону.
6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках внизу. 1- присесть, положить парашют на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять парашют; 4 – принять исходное положение.
7. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках у груди. 1 – выпад правой ногой вперед; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – принять исходное положение. То же самое левой ногой.
8. И. п. – стоя на коленях, парашют в обеих руках внизу. 1-2 – медленным движением сесть справа на бедро, руки вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же самое в левую сторону.
9. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, парашют в обеих руках внизу. 1- поднять парашют обеими руками вверх; 2 – наклониться и опустить парашют вниз, ноги прямые; 3 – принять исходное положение.
10. И. п. – лежа на полу на животе, парашют в обеих руках перед собой. 1 – поднять руки с парашютом вверх, прогнуть спину; 2 – принять исходное положение; 3-4 – тоже самое.
11. И. п. – лежа на спине, парашют в обеих руках за головой. 1 – поворот вправо, лечь на живот; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – тоже самое в левую сторону.
12. И. п. - ноги вместе, парашют в обеих руках внизу. 1 – прыжком ноги врозь, парашют вверх; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – тоже самое.
13. И. п. - Левая нога на парашют, правая за ним, руки на поясе. 1-8 - выполнять прыжки со сменой ног.

Подвижные игры

**Игра «Пустое место»** *(5-7 лет)*

*Задачи*: развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

*Описание игры.* Дети, держась правой рукой за парашют, двигаются по часовой стрелке, а ведущий идёт 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. Воспитанник, возле которого остановился ведущий, спрашивает: «Кто пришёл?» Затем ведущий называет имя ребёнка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной, Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой, Прибежит быстрей домой?

Ведущий и ребёнок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займёт пустое место у парашюта. Последний становится водящим.

**Игра «Художник»** *(5-7 лет) Используемый парашют №1*

*Задачи:* развивать скоростные и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве; тренировать способность быстро и четко реагировать на сигнал.

*Описание игры.* Выбирается водящий – художник, остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Играющие, держась за парашют ходят по кругу и произносят слова:

Краски и карандаши, До чего же хороши!

Жёлтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой!

После этих слов играющие останавливаются, а водящий – художник называет любой цвет. Под музыку игроки, стоящие под названным цветом, вместе с водящим начинают бегать вокруг парашюта. Как только музыка выключается дети стараются занять свободные места. Кто остался без места – становиться водящим - художником.

**Игра «Дракон кусает свой хвост»** *(5-7 лет) Задачи:* развивать быстроту реакции, ловкость.

*Описание игры.* Свернуть парашют в жгут. Дети встают друг за другом. Первый ребенок – «голова», последний – «хвост». Дети держаться за парашют-жгут правой рукой, первый ребенок пытается коснуться последнего.

**Игра «Воробьи»** *(5-7 лет)*

*Задачи:* развивать скоростные и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве; развивать способность быстро и четко реагировать на сигнал.

*Описание игры.* Выбирается водящий. Остальные игроки воробушки, держась за края парашюта, ходят по кругу и произносят слова:

Шустрые воробушки по веткам скакали. Шустрые воробушки высоко летали.

Один воробей в поле потерялся, Без гнезда – остался!

Возле кого остановился водящий, тот – «бездомный воробей». Игроки бегут в разные стороны, стараясь занять пустое гнездо первым. Кто не успел занять место, становится водящим.

**Игра «Радуга»** *(5-7 лет)*

*Используемый парашют №1*

*Задачи:* тренировать умение реагировать на сигнал; развивать внимание, воображение, скорость.

*Описание игры.* Участники держат парашют двумя руками, встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три, Радуга взлети!

Педагог выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Участники, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним.

**Игра «Красный вход, синий выход»** *(4-5 лет)*

*Задачи:* развивать ориентировку в пространстве, двигательные умения.

*Описание игры.* Под звуки бубна (День), одна подгруппа детей передвигается по залу, площадке и заходит под паршют, но, например, только через красный сектор, а выходит, только через синий, чтобы не было столкновений внутри. Вторая подгруппа - поднимает и опускает (когда бубен «молчит») парашют. Если парашют «опустился» (Ночь), и кто-то из детей остался под ним, то они останавливаются и ждут нового дня.

**Игра «Утка – гусь»** *(5-7 лет)*

*Задачи:* развивать быстроту, ловкость, скорость реакции.

*Описание игры.* В этой игре парашют выступает в роли ровного круга, вокруг которого все игроки сидят на корточках. Водящий ходит по часовой стрелке, и гладит того, кто рядом с ним, по голове, приговаривая:

«Утка! Утка! Утка! Гусь!»

Как только он выбрал гуся, он должен убегать от выбранного игрока вокруг парашюта. Гусь должен вскочить и побежать вслед за водящим, и попробовать успеть его осалить до того, как водящий добежит и сядет на место Гуся.

Если гусь догнал водящего, тот водит ещё раз. Если водящий успел добежать и занять место гуся, то тот становится новым водящим, и теперь он выбирает себе гуся.

**Игра «Горячий блин»** *(4-7 лет) Задачи:* развивать внимание, быстроту.

*Описание игры.* Все игроки держат парашют правой рукой и движутся (любым способом по заданию педагога) в одном направлении под музыку, как только ведущий произносит слово «горячий блин», необходимо сменить руки и направление движения.

**Игра «Займи свое место»** *(4-5 лет) Используемый парашют №1*

*Задачи:* развивать внимание; тренировать быстроту реакции.

*Описание игры.* Парашют лежит на полу. Каждый из игроков занимает свой сектор. Во время звучания музыки дети бегают по кругу, педагог в это время убирает один сектор (складывает его под другие сектора или что-то кладет на него). Как только музыка стихает, игрокам нужно быстро занять любое свободное место. Тот, кому не хватило места, выбывает из игры.

**Игра «Беги, если не хочешь остаться без ужина»** *(5-7 лет) Задачи:* развивать быстроту; тренировать внимание.

*Описание игры.* Дети встают по кругу, держась за ручки «парашюта», а ведущий медленно идет по «часовой стрелке» снаружи. Внезапно он останавливается около любых двух игроков, разжимает их руки и произносит:

«Беги, а то останешься без ужина!». Эти дети начинают бежать в противоположных направлениях, делая круг, а ведущий – становится вместо одного из игроков. Тот,

кто вперед (из побежавших детей) заполнит пустое место в кругу – победил, второй же игрок становится ведущим.

**Игра «Мышеловка»** *(4-7 лет)*

*Задачи:* развивать быстроту, ловкость; тренировать внимание.

*Описание игры.* Дети делятся на две команды. Одни исполняют роль мышеловки - берут парашют двумя руками, поднимают над головой и говорят слова:

«Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки, переловим всех за раз!».

Другие исполняют роль мышек - пробегают под парашютом в разные стороны. На последнюю фразу парашют опускается, пойманные мышки приседают, затем становятся в круг. После 2-3 повторений подгруппы меняются местами.

*Правила:* мышки не сталкиваются, играют честно, перебегают до окончания стихотворения.

Малоподвижные игры

**Игра «Затейники»** *(4-7 лет)*

*Задачи:* совершенствовать двигательные навыки; тренировать умение удерживать статичную позу; развивать слуховое и зрительное внимание.

*Описание игры.* Выбирается «затейник». Остальные дети идут по кругу, держат парашют (сначала правой, потом левой рукой) и произносят слова:

Ровным кругом друг за другом Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе Сделаем вот так!

По окончании слов дети останавливаются, копируют движение, показанное

«затейником», и стараются его «удержать».

**Игра «Три шага, прыжок!»** *(4-7 лет)*

*Задачи:* развивать произвольность психических процессов, умение слушать инструкции взрослого; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

*Описание игры.* Делаем три шага вправо, прыжок, парашют надувается.

Задание повторяется несколько раз.

**Игра «Перемена мест»** *(3-7 лет) Игровой парашют №1*

*Задачи*: развивать ориентировку в пространстве и координационные способности; тренировать внимание, быстроту реакции; развивать скоростно- силовые способности детей.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор. Дети произносят слова:

Скучно, скучно нам стоять Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Педагог продолжает и называет любой цветовой сектор – «Красный, беги!». В это время все игроки поднимают парашют вверх, а дети, относящиеся к красному сектору, пробегают под ним и меняются друг с другом местами.

**Игра «Будь внимателен»** *(4-7 лет)*

*Задачи:* развивать двигательную активность, мышление, быстроту реакции на словесный сигнал.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу, держась за парашют. Педагог называет красный цвет – дети опускают парашют вниз, синий цвет – поднимают парашют вверх, жёлтый цвет - приседают; зеленый цвет – идут приставным шагом по кругу и т.д. Задания можно изменять, усложнять и дополнять новыми двигательными действиями.

**Игра «Твистер»** *(5-7 лет) Игровой парашют №1*

*Задачи:* тренировать внимание, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

*Описание игры.* По правилам известной игры "Твистер". Детям даются задания: поставить правую ногу на синий сектр парашюта, левую руку - на желтый, левую ногу на желтый, а правую руку – на красный.

**Игра «Волшебный парашют»** *(4-7 лет)*

*Задачи:* развивать внимание и память, умение быстро реагировать на словесный сигнал.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу, держась за парашют. По сигналу все играющие закрывают глаза. Педагог, проходя по кругу, незаметно выбирает одного игрока. По сигналу дети, не открывая глаз, делают большую волну парашютом и прижимают его к полу. Игрок, который был выбран, старается незаметно спрятаться под парашют. Дети открывают глаза и отгадывают, кто прячется под парашютом.

**Игра «Летает – не летает»** *(3-7 лет)*

*Задачи:* развивать быстроту реакции, мышления; укреплять мышцы рук.

*Описание игры.* Все игроки держатся за край парашюта и идут по кругу. Педагог называет летающие предметы, такие как, самолет, птица, бабочка, жук и т. д., играющие поднимают руки вверх, раздувая парашют над головой. В других случаях поднимать руки не следует. Другой вариант игры: дети сами по порядку

называют летающие или нелетающие предметы. Подобным образом можно играть в «Овощи – фрукты», «Вершки – корешки» и т.д.

**Игра «Кто под парашютом?»** *(5-7 лет)*

*Задачи:* развивать слуховое восприятие; воспитывать умение действовать согласованно.

*Описание игры.* Дети идут по кругу, произнося слова, ведущий в центре, под парашютом, узнает того, кто позвал.

«… ты сейчас в лесу, мы зовем тебя – АУ! Ну давай не зевай, кто позвал тебя узнай!»

Затем педагог показывает на любого из детей и, тот, кого выбрали громко говорит:

«…, ау!»

Если ведущий отгадал того, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, то его зовет другой ребенок.

**Игра «Грибок»** *(4-5 лет)*

*Задачи:* укреплять мышцы рук; развивать ловкость, умение действовать согласованно.

*Описание игры.* Все держатся за ручки парашюта, и плавно поднимают его три раза, и на третий раз все, не отпуская ручки, заходят внутрь парашюта, и он плавно опускается сверху на всех.

Дует-дует ветерок, Заходите под грибок!

**Игра «Море волнуется»** *(4-7 лет) Игровой парашют №1*

*Задачи:* развивать ловкость, быстроту, внимание.

*Описание игры.* Дети держат концы парашюта за петельки, встав вокруг него таким образом, что каждому игроку достается сектор определенного цвета. Ведущий произносит слова, а дети поднимают парашют вверх, следуя тексту:

*Море волнуется раз. Море волнуется два. Море волнуется три. (Зеленая) рыбка плыви.*

Дети, стоящие на зеленом секторе, пробегают под парашютом и меняются местами. Кто первый встал на новое место, тот и выиграл. Затем игра повторяется и ведущий называет любой другой цвет.

**Игра «Земля, вода и воздух»** *(4-5 лет)*

*Задачи:* укреплять мышцы рук; тренировать внимание; развивать умение действовать слаженно.

*Описание игры.* Дети стоят в кругу и держат парашют за петельки. Ведущий в любом порядке называет слова – вода, земля и воздух. Задача детей быстро сориентироваться и выполнить определенное движение: «вода» - слегка трясти парашют, имитируя легкую рябь; «земля» - опустить его вниз; «воздух» - взмахнуть руками вверх, надувая парашют.

**Игра «Круг»** *( 5-7 лет)*

*Задачи:* развивать умение сотрудничать, согласованно выполнять действия.

*Описание игры.* Игроки стоят по кругу, держась за ручки парашюта. Детям предлагается ряд заданий, которые нужно выполнить так, чтобы целостность круга была не нарушена. Перед выполнением задания детям дается несколько секунд, чтобы попробовать договориться без слов.

* Варианты упражнений:
* Всем присесть, а потом встать.
* Опустить одну руку и сделать круг по часовой стрелке.
* Сделать волнообразные движения и т.д.

После игры можно обсудить с детьми от кого и от чего зависел результат выполняемого задания.

Подвижные, малоподвижные игры и упражнения с использованием дополнительного инвентаря

**Игра «Кто скорее до своего цвета»** *(4-5 лет)*

*Задачи:* развивать наблюдательность, слуховое внимание, сенсорные ориентировки.

*Дополнительное оборудование: ленточки, флажки, платочки.*

*Описание игры.* Парашют лежит на полу. Дети выбирают ленточки (флажки, платочки) тех цветов, какие имеются на секторах парашюта. По сигналу (музыка, бубен) дети двигаются по залу. Как только педагог говорит: «Раз, два, три – свой цвет найди!», - дети встают на секторы, соответствующие цвету ленточки (флажка, платочка).

**Игра «Салют»** *(5-7 лет)*

*Задачи:* развивать быстроту реакции, активизировать двигательные навыки, воспитывать умение действовать согласованно.

*Дополнительное оборудование:* шарики из сухого бассейна.

*Описание игры.* Набрать как можно больше шариков из сухого бассейна и положить их на парашют. Затем дети берутся двумя руками за края парашюта, медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!», затем бросают шарики вверх. Игра продолжается до тех пор, когда все шарики окажутся на полу. Задача детей подбросить их так, чтобы максимальное количество вылетело за пределы

парашюта. Затем можно усложнить задание: детям нужно подкинуть шарики таким образом, чтоб их как можно больше упало обратно в парашют.

**Игра «Попкорн»** *(4-7 лет)*

*Задачи:* укреплять мышцы рук; развивать умение действовать согласованно.

*Дополнительное оборудование:* мячики небольшого диаметра (5-10 см.).

*Описание игры.* Разложив парашют на полу, высыпать на него маленькие мячики. Затем по сигналу педагога все участники должны встать у парашюта, поднять его и «хлопнуть» парашютом (сделать быстрое движение вверх и вниз), так чтобы мячики поднялись в воздух. Продолжать «готовить попкорн» до тех пор, пока все мячики не вылетят за пределы парашюта.

**Игра «Удержи мяч на парашюте»** *(4-5 лет)*

*Задачи:* развивать координационные способности и ориентировку в ограниченном пространстве; тренировать быстроту реакции; воспитывать умение действовать сообща.

*Дополнительное оборудование:* мяч (диаметр 10-15 см).

*Описание игры.* Дети растягивают парашют. Педагог бросает на него мяч. Ребята должны его поймать и удержать так, чтобы он не упал на пол. Если он все же упал, то гол забит тому, с чьей стороны он «улетел».

*Усложнение:* на парашюте два мяча.

**Игра «Футбол»** *(5-7 лет) Используемый парашют №2*

*Задачи:* развивать координационные способности и ориентировку в ограниченном пространстве; тренировать быстроту реакции; воспитывать умение действовать сообща.

*Дополнительное оборудование:* мяч (диаметр 10-15 см).

*Описание игры.* У парашюта открыты два противоположных отверстия. Дети разделены на две команды. Они поднимают и растягивают парашют. Педагог бросает на него мяч. Задача каждой команды – забить его в лунку «противника».

*Усложнение:* у парашюта открыты все четыре «лунки».

**Игра «Забей гол»** *(4-5 лет) Используемый парашют №1*

*Задачи:* развивать координационные способности и ориентировку в ограниченном пространстве; тренировать быстроту реакции; воспитывать умение действовать сообща.

*Дополнительное оборудование:* мяч (диаметр 10-15 см).

*Описание игры.* Дети растягивают парашют. Педагог бросает на него мяч. Задача детей, как можно быстрей забить его в лунку (отверстие в центре парашюта).

**Игра «Верни фитбол водящему»** *(6-7 лет)*

*Задачи:* развивать координационные способности и ориентировку в ограниченном пространстве; тренировать быстроту реакции; воспитывать умение действовать сообща.

*Дополнительное оборудование:* фитбол (диаметр 35-50 см.).

*Описание игры.* Для игры понадобится парашют, фитбол (диаметр 35-50 см.), обруч. Водящий (для начала педагог) встает в обруч и бросает на растянутый парашют фитбол. Игроки должны поймать его и удержать на парашюте.

**Игра «Катание обручей»** *(6-7 лет)*

*Задачи:* развивать ловкость, координацию движений, глазомер; тренировать внимание.

*Дополнительное оборудование:* обруч (диаметр 45-50 см.)

*Описание игры.* Все дети держат парашют. У одного ребенка (водящего) в руках обруч. Все дети надувают парашют, водящий в это время пускает обруч любому другому и говорит: «…, лови!» Тот, кого назвали, ловит обруч, затем пускает его другому. Как усложнение можно взять два, три обруча.

**Физкультминутки**

«Весна»

Солнышко, солнышко, Золотое донышко!

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло. *(маршировать по кругу, парашют натянут)*

Побежал в саду ручей,

Прилетело сто грачей. *(бег на носочках, свободная рука на поясе)*

А сугробы тают, тают, *(приседания)*

Веточки же подрастают. *(взмах руками, парашют вверх)*

«Космос»

Мы летим к другим планетам! *(ходьба по кругу, в одной руке парашют, другая*

*– на поясе)*

Объявляем всем об этом!

Весь игрушечный народ *(повороты вправо-влево, одной рукой держать парашют, другую отвести назад)*

С нами просится в полет.

Жмется заинька к ракете: *(прыжки на двух ногах)*

* Полечу я с вами, дети, На любую из планет, Где волков зубастых нет.

Мышки-крошки засмеялись: *(бег по кругу на носках, свободная рука на поясе)*

* Мы летали, не боялись, Высота – красота,

Ни единого кота!

Даже плюшевый медведь *(ходьба на внешней стороне стопы, вторая рука на поясе)*

Хочет к звездам полететь *(стоя на месте, руки вверх - надуть парашют)*

И с Большой Медведицей В синем небе встретиться.

«Лето»

Возле речки детский сад, *(стоя в кругу, натянуть и держать парашют)*

На лугу ромашки… *(сойтись к центру круга)*

Сорок маленьких ребят *(разойтись)*

Бегают в пятнашки. *(бег по кгругу)*

Мы приехали сюда, *(ходьба по кругу на носках, свободная рука на поясе)*

Ходим за цветами.

Солнце, воздух и вода *(стоя на месте, взмах руками вверх, затем медленно опустить вниз)*

На прогулке с нами.

«Огород»

Мы пойдем в огород, *(ходьба по кругу, держась за парашют)*

Много там всего растет.

Огурцы сорвем мы с грядки, *(наклоны)*

Помидоры с кожей гладкой. Толстая репка *(приседания)* Засела в землю крепко.

Дергай, дергай из земли. *(поднять руки вверх, надувая парашют)*

Все собрали, посмотри.

«Репка»

Сами землю, землю мы копали, *(наклоны вниз, парашют в руках)*

Сами грядку, грядку насыпали.

Мы сажали, мы сажали репку. *(«пружинка»)*

Сами зерна, зерна мы бросали, *(повороты вправо-влево, одной рукой держать парашют, другую отвести в сторону)*

Сами всходы, всходы поливали.

Мы растили, мы растили репку. *(прыжки)*

Вот поспела, вот поспела репка, *(взмах руками, парашют вверх)*

Стала сочной, стала сладкой, крепкой.

Всех мы в гости, в гости приглашаем, *(наклоны)*

Сладкой репкой, репкой угощаем.

«В лес за ягодой»

В лес за ягодой пойдем, в лес за ягодой пойдем. *(маршировать по кругу, взявшись за парашют)*

Спелых ягод наберем, спелых ягод наберем. *(выполнять наклоны, парашют в руках)*

А в лесу растёт черника, Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(приседать, руки вперед с парашютом в руках)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(маршировать на месте)*

«Три медведя»

Три медведя шли домой: *(маршировать с парашютом по кругу)*

Папа был большой, большой, *(поднять парашют вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом, *(руки с парашютом на уровне груди)*

А сынок – малютка просто. *(приседать, опуская парашют)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил *(слегка трясти парашют, изображая легкую рябь)*

Дзинь – дзинь!

«Муравьиная зарядка»

Муравьи проснулись рано. *(сидя на корточках, держать парашют)*

Потянулись, *(встать, поднимая парашют вверх)*

Встали прямо. *(опутить руки вниз)*

Прыг да скок, прыг да скок, *(прыжки на месте на двух ногах)*

Новый начался денек! Вместе весело живем -

Хорошо быть муравьем! *(маршировать на месте)*

«Рыбка»

Рыбка плавает в водице, *(стоя в кругу, держать парашют)*

Рыбке весело играть*. (выполнять волнообразные движения руками)*

Рыбка, рыбка, озорница, *(бег по кругу)*

Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула, *(поднять парашют вверх)*

Крошку хлебную взяла,

Рыбка хвостиком махнула, *(сесть, изобразить парашютом легкую рябь)*

Рыбка быстро уплыла.

«Рыбки»

Ходят волны на просторе. *(поднимать и опускать руки вместе с парашютом)*

Вы узнали? Это – море.

Рыбки весело резвятся *(выполнять приседания)*

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся, *(сойтись и разойтись)*

То зароются в песке. *(присесть, имитировать легкую рябь)*

«Жучок»

Этот маленький жучок по земле гуляет, *(ходьба по кругу)*

Листик сладенький найдет и его кусает. *(наклоны вперед, парашют в руках)*

Чтоб еще листочек съесть, хочет он повыше влезть*. (встать на носки, руки с парашютом вверх)*

Этот маленький жучок по траве гуляет, *(ходьба по кругу)*

Вот он ямочку нашел, лег и отдыхает. *(присесть)*

Он не будет вас кусать, хочет он чуть-чуть поспать.

«Улетают журавли»

Улетают журавли Далеко за край земли,

За поля и за луга, *(прыжки)*

За высокий стога.

В платье ярко-золотом *(ходьба по кругу на носках)*

Бродит осень над ручьем.

Листья по ветру летят, *(повороты, одной рукой держать парашют, другую отвести в сторону)*

Журавлей догнать хотят.

Улетают журавли *(поднять парашют вверх и плавно опустить на пол)*

Далеко за край земли.

«По грибы»

Мы шли, шли, шли, *(марш по кругу, держась за парашют)*

Боровик нашли. *(наклоны)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(прыжки)*

Мы идем искать опять. *(наклоны)*

«Грибок»

Мы в лесок пойдем, *(марш по кругу, держась за парашют)*

Мы грибок найдем.

В шапочке нарядной, *(взмах руками, парашют вверх)*

Светло-шоколадной*. (наклон)*

Ты не прячь, грибок, *(приседания)*

Под листок свой бок!

«Снежинки»

Рано утром на полянке *(бег по кругу, держась за парашют)*

Веселятся две снежинки.

Левой ножкой: топ, топ! *(стоя в кругу выполнять движения по тексту с парашютом в руках)*

Правой ножкой: топ, топ! Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?

\*\*\*

Тихо, тихо, как во сне, *(«пружинка»)*

Падает на землю снег.

С неба все скользят пушинки – *(держа обеими руками парашют, выполнять махи вверх-вниз)*

Серебристые снежинки.

Кружатся над головою *(бег по кругу на носочках, свободную руку на пояс)*

Каруселью снеговою.

На снегу-то, посмотри – *(приседания)*

С красной грудкой снегири.

«Магазин»

Сумку в руки мы берем, *(ходьба по кругу, парашют в руке)*

В магазин с тобой идем.

В магазинах же на полках *(взмах руками вверх и затем плавно вниз)*

Не шарфы и не футболки.

Вкусно пахнет здесь всегда, *(поворот головы вправо, влево)*

В доме – вкусная еда. *(наклон)*

«Мебель»

Раз, два, три, четыре, *(марш на месте, парашют в руках)*

Много мебели в квартире*. (прыжки)*

В шкаф повесим мы рубашку, *(повороты туловища вправо-влево)*

А в буфет поставим чашку. *(взмах руками вверх)*

Чтобы ножки отдохнули, *(приседания)*

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали, *(сесть на корточки)*

На кровати мы лежали

А потом мы с котом *(встать, натянуть парашют)*

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили. *(прыжки)*

Много мебели в квартире.

Музыкальные игры с использованием игрового парашюта

**Игра «Карусель»** *(3-5 лет) -* ***Trek 1, 2, 3***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами стихотворения; развивать координационные способности; воспитывать умение действовать сообща.

*Описание игры.* Дети становятся вокруг парашюта и берутся левыми руками за петельки. Идут по кругу и под музыку произносят слова песенки:

Поначалу еле, еле, еле, еле Завертелись карусели,

А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом.

Сначала дети идут медленно, а после слова «бегом» бегут по кругу. Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите, Раз и два, раз и два – Вот и кончилась игра.

**Игра «Золотые ворота»** *(4-7 лет) -* ***Trek 4, 5***

*Задачи:* развивать ориентировку в пространстве, двигательные умения.

*Описание игры.* Одна подгруппа детей держат парашют. Вторая подгруппа – цепочкой (держа друг друга за руки) под музыку проходят под парашютом, например, через желтый сектор и выходят из него через синий и так по кругу.

Золотые ворота:

«Проходите господа!» Первой мать пройдет, Всех детей проведет. Первый раз прощается,

Второй раз запрещается, А на третий раз

Не пропустим вас!

На последних словах парашют быстро опускают и тем самым ловят того, кто оказался под ними. Пойманные встают вкруг и образуют «ворота». Игра продолжается, пока большинство или всех игроков не поймают. Затем дети меняются местами.

**Игра «Купол неба»** *(3-4 года) -* ***Trek 6***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами стихотворения; развивать двигательные умения.

*Описание игры.* Родители держат парашют и на слова «Купол неба голубой поднялся над головой» поднимают парашют вверх. Дети собираются под парашют. В это время звучат слова:

Мы под купол соберемся. Вправо, влево повернемся.

Купол опускается, чудеса начинаются. *(опустить и поднять парашют)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(дети выходят из-под парашюта)*

1. Зайки вышли поскакать. *(прыгают, как зайки)*
2. Мишки вышли погулять. *(изображают мишек)*
3. Птички вышли полетать. *(изображают птичек)*
4. Пчелки вышли пожужжать. *(изображают пчелок)*
5. Дети вышли поплясать. *(пляшут)*

Начало повторяется пять раз. Каждый раз из-под парашюта выходят разные персонажи.

**Игра «Мы сейчас пойдем налево»** *(4-6 лет) -* ***Trek 7***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами; развивать быстроту; ориентировку в пространстве; воспитывать умение действовать сообща.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу и держат парашют двумя руками. Под музыку по тексту выполняют движения.

Мы сейчас пойдем налево. *(идти боком влево)* А теперь пойдем направо. *(идти боком вправо)* В центре быстро соберемся. *(сойтись)*

И обратно разойдемся. *(разойтись)*

Мы попрыгаем на ножках. *(попрыгать)*

И присядем на дорожку. *(присесть)*

И покружимся немножко. *(ходьба по кругу)*

Стоп!

Игра на ускорение. Повторяется несколько раз.

**Игра «В поход пойдем»** *(4-6 лет) -* ***Trek 8***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами; развивать быстроту; воспитывать умение действовать сообща.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу и держат парашют левой рукой. Под музыку по тексту выполняют движения.

Рюкзак возьмем, в поход пойдем. *(ходьба по кругу)*

Потом на лошади верхом. *(подскоки)*

Река. На лодке поплывем. *(остановиться, изобразить парашютом легкую рябь)*

Гора. Мы на нее взойдем. *(руки вверх, надуть парашют)* Гляди, куда мы забрались. *(приставить одну руку ко лбу)* На парашюте прямо вниз. *(присесть)*

Куда нас ветер понесет. *(встать)*

Хотите вновь пойдем *(3 раза)* в поход? *(ходьба на месте)*

Игра на ускорение. Повторяется несколько раз.

**Игра «Опаньки»** *(3-5 лет) -* ***Trek 9***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами; развивать быстроту; воспитывать умение действовать сообща.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу и держат парашют левой рукой. Под музыку по тексту выполняют движения.

По кругу мы ходили, *(ходьба по кругу)*

Притопывая ножкой.

В кружочек мы сходились, *(сойтись)*

Притопывая ножкой.

Из круга расходились *(разойтись)*

И сказали: «Опаньки!» *(присесть и встать, подняв руки вверх)*

На месте веселились этот танец легонький. *(пружинка)*

Игра на ускорение. Повторяется несколько раз.

**Игра «Шаг вперед, шаг назад»** *(3-5 лет) -* ***Trek 10***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами; развивать быстроту, ориентировку в пространстве; воспитывать умение действовать сообща.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу и держат парашют двумя руками. Под музыку по тексту выполняют движения.

Шаг вперед, Шаг назад.

И присядем все вот так. Вправо шаг,

Влево шаг.

И подпрыгнули вот так.

Руки поднимаем над головой

И в ладоши хлопнем разок, другой. Весело по кругу бежим гурьбой.

Повторить нам надо этот танец озорной.

Игра на ускорение. Повторяется несколько раз.

**Игра «Вперед четыре шага»** *(4-7 лет) –* ***1-ый вариант, Trek 11***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами; развивать быстроту, ориентировку в пространстве; воспитывать умение действовать сообща.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу и держат парашют двумя руками. Под музыку по тексту выполняют движения.

Вперед четыре шага, Назад четыре шага. Вперед четыре шага, Назад четыре шага. Ножками потопали И еще потопали.

Глазками помигали, А затем попрыгали.

Игра на ускорение. Повторяется несколько раз.

**Игра «Вперед четыре шага»** *(3-5 лет) –* ***2-ой вариант, Trek 12***

*Задачи:* учить детей согласовывать движения со словами; развивать быстроту, ориентировку в пространстве; воспитывать умение действовать сообща.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу и держат парашют двумя руками. Под музыку по тексту выполняют движения.

Вперед четыре шага, Назад четыре шага.

Кружится, кружится наш хоровод. Ножками потопаем

И еще потопаем.

Плечиком подвигаем, А потом попрыгаем.

Игра на ускорение. Повторяется несколько раз.

Упражнения на релаксацию

**«Фен»** *(4-7 лет)*

*Задачи:* содействовать снижению психоэмоционального напряжения, расслаблению.

*Описание игры.* Половина группы детей ложится на землю, головами к центру парашюта. Остальные, держась за парашют, поднимают его высоко и опускают вниз. Тех, кто лежит, обдувает приятным ветерком.

**Игра «Левая, правая!»** *(4-6 лет)*

*Цель:* развивать произвольность психических процессов, пространственных представлений.

*Описание игры.* Левой рукой поднимаем парашют – глубокий вдох, правой медленно его опускаем - выдох.

**Игра «Волшебный пузырь»** *(4-7 лет)*

*Цель:* содействовать эмоциональной разрядке.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу и держат парашют. По команде педагога играющие поднимают руки вверх и максимально надувают купол парашюта («пузырь»). Затем педагог произносит: «Бах!», и дети опускают руки, сдувают

«пузырь».

Литература

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.
2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 336 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
5. Русских Е. С. Игровой парашют: методическая разработка. – Омутнинск, 2011. – 5 с.
6. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
7. Шатских А.М. Авторская программа по использованию пособия «Игровой парашют» для детей старшего дошкольного возраста, - Задонск, 2016. – 59 с. [Электронный ресурс]. - URL: [https://nsportal.ru/detskiy-](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/04/10/avtorskaya-programma-po-ispolzovaniyu-posobiya-igrovoy-parashyut-dlya) [sad/raznoe/2017/04/10/avtorskaya-programma-po-ispolzovaniyu-posobiya-igrovoy-](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/04/10/avtorskaya-programma-po-ispolzovaniyu-posobiya-igrovoy-parashyut-dlya) [parashyut-dlya](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/04/10/avtorskaya-programma-po-ispolzovaniyu-posobiya-igrovoy-parashyut-dlya) - (дата обращения: 25.03.19).