# Дидактическое пособие «Парашют Здоровья»

Источник: Интернет

**Цель:** создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной 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 двигательно-игровых действиях, эмоциональную отзывчивость.

Дидактическое пособие «Парашют Здоровья» предназначено от малышей и до более старшего возраста.

Игры с парашютом – это интересные командные игры. Игры проводятся в детском саду очень активные, подвижные, а могут быть тихими и спокойными.

Участвовать в игре могут разное количество человек одновременно, в зависимости от размера парашюта, наш парашют 3 метра диаметром и участвовать могут только 13 человек, есть и больше в размерах и 3, 5м, и 6м, и 8 метров. В нашем случае цветов 5 цветов, по два -3 сектора.

Играть с парашютом можно как в помещении, так и на свежем воздухе.

Вот какие игры мы проводим с помощью "Парашюта Здоровья":

**Игра «Карусель»**

Для старшей (подготовительной) группе и средней.

**Цель:** формировать умение ориентироваться в пространстве, двигаться в быстром, умеренном, тихом темпе; развивать эмоциональное настроение и чуствовать себя частью общего дела.

**Описание игры.**

Дошкольники вместе с воспитателем растягивают парашют на полу, растягивают его по всей окружности. Каждый ребенок берется одной рукой за ручку цветного сектора.

Дети вместе с воспитателем 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 очень тихо (медленно, затем дети начинают двигаться по быстрее и в итоге бегут. Дети постепенно останавливаются, делают поворот и берутся другой рукой за ручку на парашюте. Направление движения меняется.

После нескольких повторов (2-3) в конце произносятся слова «Ну ребята мы устали, нам пора и отдохнуть», и ребятки ложатся на парашют каждый на свой сектор и отдыхают)

**Игра «Салют»**

Для старшей (подготовительной) группы и средней.

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

**Описание игры.**

Дети набирают как можно больше надувных резиновых (легких) мячиков и кладут их на парашют.

Затем берут двумя руками за ручки на краях парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «один, два, три! ». После слова «три! » поднимают парашют вверх и мячики естественно подбрасываются вверх. Затем детки бегут и собирают мячики, снова кладут их на парашют, и игра повторяется.

А можно ее чуть-чуть изменить, ребята должны делать волны, и делать так, чтобы шарики которые на парашюте не упали на пол. Это очень тяжело выровнять темп, ребятишкам хочется посильнее потрясти парашют, но нужно постараться, чтобы получилось.

Еще можно поиграть с детками, посадив ребенка в центр парашюта, а под парашют положить какой-нибудь предмет. Дети делают сильные волны парашютом, а ребенок по середине круга ползает и на ощупь ищет предмет. Очень интересная игра.

**Игра «Радуга»**

Старшая (подготовительная) группа.

**Описание игры.**

Дети держат парашют двумя руками за ручки, встав по кругу парашюта так, что каждому достается сектор определенного цвета. Нужно поднимать и опускать парашют, произносят слова:

*Один, два, три,*

*Радуга взлети!*

Воспитатель выбирает два расположенных параллельно цвета и называет их. Ребята, резко поднимают вверх руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним.

Так воспитатель называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

**Игра «Ветер»**

Дети и родители берутся за ручки парашюта, и плавно его поднимают и опускают, и наслаждаются ветром, который вылетает из-под парашюта. При этом для синхронизации движений хорошо приговаривать:

*Высоко-высоко подняли,*

*А теперь низко-низко опустили!*

*А теперь снова высоко-высоко подняли,*

*И снова низко-низко опустили!*

**Игра «Море и волны»**

Эта игра подходит для любого возраста, она помогает как активизировать группу, так и успокоить.

Начинаем с мелких волн, потом раскачиваем парашют всё сильнее, устраиваем шторм, потом постепенно уменьшаем волны, приговаривая, что ветер стал слабее, волны утихают, и на море штиль.

**Игра «Домик-теремок»**

Родители и старшие дети берутся за ручки парашюта, и плавно опускают его, потом поднимают высоко, и дают парашюту наполниться воздухом. В этот момент дети забегают в домик, и там сидят.

Эта игра подходит для самых маленьких, с полутора-двух лет.

Можно приглашать в домик не всех детей, а по одному, получится отличная игра на знакомство. Более того, если в группе больше, чем один Ваня, то мы сразу увидим всех детей с одинаковыми именами.

*Открываем теремок,*

*Ваня, Ваня, заходи!*

*И в окошки погляди.*

*А теперь вылезай,*

*И Андрюшу приглашай!*

Можно с теми же движениями играть в сказку «теремок» или сказку Сутеева «Под грибом».

**Игра «Спокойной ночи»**

Можно использовать пространство под парашютом для расслабления – дети заходят под парашют, и там ложатся спать – а взрослые плавно машут над ними парашютом, и говорят тихо и спокойно.

*Заходите в домик, ложитесь спать,*

*Пусть вам приснятся хорошие сны,*

*Ложитесь поудобнее, закрывайте глазки.*

*А теперь ночь, все спят.*

*Вот и утро настало,*

*Уже солнышко встало,*

*Поднимайтесь,*

*Просыпайтесь!*

**Игра «Грибок»**

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 «Воробушки, домой!»**

Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

*Среди белых голубей*

*Скачет серый воробей.*

*Среди белых голубей*

*Скачет серый воробей.*

*Воробушек-пташка,*

*Серая рубашка,*

*Вылетай поскорей!*

*Выбегай, не робей!*

*Полетали, покружились,*

*И обратно воротились.*

*Воробушки, домой!*

**Игра «Красный вход, синий выход»**

Парашют отлично подходит для активных подвижных игр с простыми правилами. Например, можно объявить, что дети могут заходить только через красный сектор, и выходить напротив, через синий, а обратно бежать снаружи от парашюта, чтобы не было столкновений внутри. Взрослые поднимают и опускают парашют, а дети вбегают со стороны красного входа, и выбегают там, где синий выход, если их не коснулся парашют. Если же парашют уже опустился, то дети останавливаются и ждут нового дня.

**Игра «Сугроб»**

В этой игре все дети должны при слове «сугроб» спрятаться внутри под парашютом. Взрослые поднимают и опускают парашют, немного раскачивая его, а дети бегают вокруг, или забегают внутрь, потом снова выбегают. На слове «сугроб» парашют опускают.

*Дует-дует ветер в лоб,*

*И надул большой сугроб.*

**Игра «Яблочко по блюдечку»**

Для этой игры нужен парашют и большой лёгкий мяч.

Команда объединяется, натягивает парашют, потом начинает плавно покачивать парашют, стараясь с одной стороны помочь мячику катиться по парашюту вдоль края, с другой стороны – следя за тем, чтобы мяч не упал с парашюта. Эта игра рассчитана на старших дошкольников и школьников, она требует большой командной работы и активного взаимодействия.

**Игра «Весёлые мячики»**

Для этой игры нужно много небольших поролоновых мячиков, которые могут прыгать на парашюте. Все играющие держат парашют за край, растягивают его, а потом создают волны, чтобы мячики скакали над парашютом. При этом мы стараемся не ронять мячики с парашюта, и просим детей приносить разбегающиеся мячики и кидать их снова на парашют. Эта игра вызывает огромный восторг даже у полуторагодовалых малышей. Важно при игре с малышами держать парашют достаточно низко, чтобы дети видели прыгающие мячики.

**Игра «Кошки-мышки»**

Для этой игры нужен мягкий ковёр или газон, по которому можно ползать, и большой парашют. Все, кроме двух ведущих, держат парашют за края. Оба ведущих снимают обувь, и оба договариваются, что будут не ходить, а только ползать на коленках. Игрок «кошка» ползает сверху по парашюту, а игрок «мышка» ползает под парашютом по кругу ближе к краю. В это время все остальные игроки, сидящие вокруг парашюта, создают волны, и таким образом мешают «кошке» увидеть, как двигается под парашютом «мышка». Задача «кошки» - заметить и поймать сквозь ткань уползающую «мышку». Выходить за край парашюта нельзя.

**Игра «Утка – гусь»**

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 «Дождь и солнце»**

Дети держат парашют. Ведущий говорит "солнце" или "дождь". Когда светит солнце, все вместе поднимаем парашют как можно выше. Когда идет дождь, все прячутся под парашют, держась за ручки парашюта.

**Игра «Прятки»**

Все дети стоят в кругу и держат парашют. Закрываем глаза и не подглядываем. Одного из ребят тихонько прячем под ткань парашюта. Оставшиеся пытаются угадать, кто исчез.

Вариант пряток: прячущиеся ложатся под парашют, выставляя только ноги. Все остальные должны угадать по ботинкам, кто же под крылом.

**Игра «Твистор»**

Для парашюта мы адаптировали известную игру "Твистор". Даем детям задания: поставь правую ногу на синий сегмент парашюта, левую руку на желтый сегмент, левую ногу на желтый, а правую руку – на синий.

**Игра «Музыкальный парашют»**

Играем по принципу «музыкальных стульев». Разложите парашют на полу, включите музыку, малышей отправьте бегать и танцевать по кругу. Резко остановите музыку. Все игроки должны найти свой «домик» - прыгнуть на цветной сегмент. Ведущий пытается всех поймать до того, как они спрячутся в домики.

**Игра «Катапульта»**

В центр парашюта бросаем маленький мячик и пытаемся его забросить как можно выше.

**Игра «Передай другому»**

Все дети держатся за парашют. Теперь нужно попытаться передать "крыло" другому, перебирая ткань руками.

**Игра «Черепаха»**

Все вместе залезаем под парашют. Становимся на четвереньки, парашют - наш большой цветной панцирь. А теперь попробуйте двигаться синхронно, чтобы "черепаха" тоже двигалась. Отличная игра на сотрудничество.

**Игра «Прогноз погоды»**

Представим, что наш парашют стал океаном. На океане небольшой бриз. Легонько трясем парашют. А теперь поднялся ветер, волны стали сильнее и выше. Пошел дождь (*прячемся под парашют*), подул ураганный ветер (*сильно трясем парашют*). Засветило солнце (парашют высоко - высоко) и волны успокоились (кладем парашют на землю).

**Игра «Охота на медведя»**

Заимствованная у "Студии Хоровод" игра в медведя. Трое - четверо детей превращаются в медведей и ложатся на пол, медведей в их берлоге накрываем парашютом. Остальные ходят по кругу и поют

*«А под горкой снег, снег».*

*А над горкой снег, снег.*

*А под горкой спит медведь.*

*Тише, тише, не шумите*

*И медведя не будите.*

Ой, треснул сучок! Медведь проснулся и зарычал".

Малыши выскакивают из-под парашюта и рычат. Меняемся местами.

**Игра «Водоворот»**

В центр парашюта положите легкий резиновый мяч. Держась за ручки, все вместе создаем волну так, чтобы мячик начал крутиться по кругу. Главное, чтобы мяч не выпал из парашюта. Со временем можно добиться мягкого движения мячика по кругу.

Усложните игру, добавив много пластиковых шариков.

**Игра «Тяни-толкай»**

Садимся на пол, держась на парашют. Тянем в одну сторону, потом в другую. Замечательное упражнение для начала, в качестве разминки.

**Игра «Волна»**

Все стоят в кругу и держатся за парашют. Один ребенок поднимает высоко руки, затем следующий, следующий и далее по кругу. Задача: создать волнообразное движение. В качестве вариации можно садиться на корточки по очереди.

**Игра «В полет!»**

Держась за ручки парашюта, отправьте его в «полет» и отпустите. Считайте, сколько секунд пройдет прежде чем парашют ляжет на землю.

**Игра «Фен»**

Эта игра релаксация, хороша после других активных занятий. 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. Затем меняемся местами.

**Игра «Пятнашки»**

Поднимите парашют высоко-высоко над головой. Выберите ребенка, назовите его/ее имя. Теперь малыш должен пробежать (проскакать, пропрыгать, проползти) под парашютом до того, как тот опустится на землю.

**Игра «Попкорн»**

В центр парашюта положите мешочки с песком. Вместе трясите парашют так, чтобы мешочки быстро прыгали вверх и вниз.

**Игра «Крокодил»**

Сядьте на пол, ноги спрячьте под парашют. Сам парашют держите на уровне груди. Из группы детей выбираем одного ведущего - крокодила. "Крокодил " залезает под парашют. Он выбирает жертву и тянет за ноги под парашют. Так в игре становятся два крокодила. Игра продолжается, пока под парашютом не окажутся все играющие.

**Игра «Охота»**

Под парашют кладем разные предметы: мячик, скакалку, пластиковую бутылку. Поднимаем парашют и игроки, чьи имена назвал ведущий, должны пробежать под парашютом и успеть схватить что-нибудь. Если крыло парашюта задело игрока, он должен положить игрушку на место.

**Игра «Кто быстрее»**

Положите парашют на землю. Разделите детишек на две группы. Одна группа скатывает парашют с одной стороны к центру, другая группа – с другой. Кто быстрее свернет свою часть.

**Игра на дыхание «Насос»**

Все лежат под парашютом и шумно выдыхают, пытаясь «сдуть» парашют. Хорошее упражнение на дыхание, отлично для завершения игр с парашютом.

**Игра «Под парашютом»**

Еще одна «завершающая» игра. Когда уже все набегались и устали, сядьте под куполом в кружок и расскажите сказку или историю.