Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

**Игровое пособие**

**«Парашют здоровья»**



**Разработала и составила:**

**Кравчук Натальи Николаевны**

г. Инта

2024г.

Детский игровой парашют является нетрадиционным оборудованием для физического воспитания дошкольников. Занятия с игровым парашютом учат согласованности действий, и умению чувствовать движения остальных игроков, развивают внимание, координацию, так же укрепляют мышцы плеч, предплечий и кисти рук, развивают воображение.

В России впервые детский игровой парашют был продемонстрирован в 1996 году на Международном практическом семинаре  педагогами Голландии, работающими с  детьми с различными нарушениями развития. Сегодня в России детский игровой парашют преимущественно используется при работе с детьми в дошкольных образовательных учреждений.

**Парашют здоровья –** это яркая ткань, состоящая из нескольких цветных секторов, у которой по кругу расположены ручки.

**Парашют здоровья**  приносит много радости, как детям, так и взрослым.

Развернутый **парашют здоровья**  сразу же собирает вокруг себя участников и зрителей.

**Почему же с парашютом здоровья так здорово играть?**

Потому что в игре с ним отсутствует соперничество, воспитывается дух сотрудничества, вырабатываются элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, ребята учатся последовательным действиям и распределению усилий. Игра с парашютом здоровья укрепляет главным образом мышцы плеч, предплечий и кистей рук. Также игры и упражнения с этим оборудованием помогают развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, общую и тонкую моторику; совершенствуются коммуникативные навыки общения.

Парашют здоровья дает ребенку богатый спектр новых ощущений: это и яркий зрительный образ, и сильный ветер, и звон натянутого парашюта, и ощущение мягкой ткани, обнимающей ребенка, сидящего под парашютом. Парашют здоровья настолько привлекателен сам по себе, что обычно детей не приходиться 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 дает 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 ребенок может выбрать свою скорость и свою степень активности.

Парашют здоровья очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным детям, поскольку игры с парашютом дают возможность *«растормошить»* тихих детей и утихомирить особо шустрых. Парашют дает 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.

Парашют здоровья могут использовать воспитатели, музыкальные руководители, педагоги-психологи, учителя и инструктора по физической культуре в различных видах деятельности.

Главное предназначение парашюта - создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной биологической потребности детей в движении.

**Игры с Парашютом здоровья способствуют:**

• развитию внимания, памяти;

• выработки согласованности движений с музыкой;

• укреплению мышц спины и рук;

• активизируют двигательные навыки;

• развивают координацию движений;

• позволяют тихим и застенчивым детям быстрее адаптироваться в коллективе сверстников;

• гиперактивным детям научиться соблюдать правила игры дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом;

• развивают звуковысотный, тембровый слух, чувство ритма, темподинамическое представление;

• развивают творческие способности и вызывают положительные эмоции.

**Требования к пособию**

Пособие парашют здоровья соответствует методическим, дидактическим и санитарно-гигиеническим требованиям. Проводя игры с дидактическим пособием, происходит интеграция таких областей как *«Физическая культура»*, *«Здоровье»*, *«Музыка»*, *«Социализация»*, *«Коммуникация»*, *«Познание»*. Что касается с точки зрения санитарно-гигиенических требований, то пособие очень просто обрабатывается: ежедневно протирается влажной ветошью в мыльном растворе, еженедельно проводится щадящая стирка. Из этого делаю вывод, что пособие является безопасным.

**Использование пособия**

Парашют здоровья даёт массу возможностей для игр с правилами, игр с границами. Ведь если ты стоишь под парашютом, то все остальные для тебя пусть ненадолго, но отделены этой тканью, и есть дети, которых такое пугает. Важно не торопить, и ни в коем случае не заставлять таких детей обязательно входить под парашют вместе с другими. Со временем эти дети тоже расхрабрятся, и сами забегут в яркий домик!

Как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.

Дети обожают игры с цветным парашютом, иногда они заводятся так, что перестают слушать. Поэтом перед каждой игровой сессией стоит поговорить о правилах безопасности. Надо напоминать детям, что за парашют надо держаться, что забегать просто так под крыло нельзя. Если игра становится неуправляемой, остановитесь и уберите парашют. Всегда надо начинать с веселых и шумных игр, а заканчивать спокойными.

В результате использования дидактического пособия парашют здоровья у детей хорошо развивается координация движений, повышается двигательная активность, эмоциональный настрой. Дети проявляют дружеские отношения в игре, повышается интерес к физкультурным занятиям; дети показывают высокие результаты по основным видам движения (бег, прыжки, бросание, ползание, ловля, развивается фантазия; дети применяют полученный двигательный опыт в самостоятельной игровой деятельности.

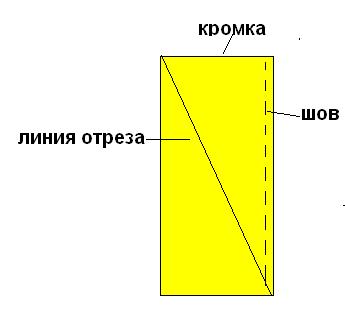
**Изготовление игрового пособия «Парашют»**

Для того чтобы сшить игровой парашют диаметром 3м необходимо:

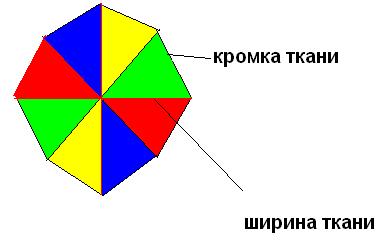
* Ткань подкладочная 5 (4) цветов шириной 150см по 1 м каждой
* Ленты шириной 1см - 4метра
* 2 Круга из фетра диаметром 9-10см.
* Нитки

В готовом виде парашют представляет собой плоский зонтик с 10 (8) секторами

1. Отрез ткани 1м шириной 150 см складывается пополам по ширине ткани. Сшивается по краю ( получается труба). Затем разрезается по диагонали, и получаем два клина, один целый, а другой со швом посередине. Таким образом, кроятся все клинья (10 штук)



1. После этого начинаем собирать парашют. Для красоты чередуем клинья целые и со швом.
2. В середине пришиваем круги из фетра с лицевой и изнаночной стороны, чтобы скрыть неточности при стыковке клиньев.
3. Из ленты шириной 1см нарезаем куски длиной 20 – 25 см , 20 штук. Обжигаем зажигалкой края лент, чтобы не обсыпались и пришиваем ручки на стыках клиньев и посередине.
4. Теперь можно наслаждаться игрой!



**Игры с парашютом здоровья**

****

**ВЕТЕР.**Дети 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!   
Можно рассказывать стишок про ветер.  
**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.  
**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!  
**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!  
**КАРУСЕЛИ.**С парашютом можно играть во многие хороводные игры с движением по кругу, с замедлением и ускорением, например, в карусели.  
Еле-еле, еле-еле Завертелись карусели.  
А потом, потом, потом Всё бегом-бегом-бегом!  
Погодите, не спешите, Карусель остановите!  
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! 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.

**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.  
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.   
**ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИКИ.**  
Для этой игры нужно много небольших поролоновых мячиков, которые могут прыгать на парашюте. Все играющие держат парашют за край, растягивают его, а потомсоздают 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.  
**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.

**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.  
**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.  
**АКУЛА В МОРЕ!**Одного воспитанника выбирают «акулой», все остальные игроки создают волны. Акула гоняется в поисках своих жертв под поверхностью воды (парашюта).  
Если акула хватает 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).  
**ЦИФЕРБЛАТ.**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).  
**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.  
**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!

**Использованная литература**

1. Терехина О.Е. Упражнения и игры с парашютом как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста, - СПб, 2012. – 14 с.
2. Эльконин Д. Б. Психология игры. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 360 с.
3. <https://rosuchebnik.ru/material/parashyut-zdorovya-21023/>
4. <http://earlystudy.ru/fizicheskoe-razvitie-2/igrovoy-parashyut>