

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом № 1  
Протокол № 1 от 09.09.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ № 22 «Искорка»  
Л.А. Живетьева  
Приказ № 243 от 11.09.2020 г.

# **Методическая разработка по использованию пособия «Игровой парашют» для детей дошкольного возраста**

**Инструктор по физической культуре:  
Саксонова Э.А.**



г. Усть-Илимск  
2020 г.

## Содержание

Актуальность -----	3
Цель и задачи -----	3
Принципы использования -----	4
Использование в соответствии с образовательными областями --	5
Вариативность использования -----	8
Работа с родителями -----	9
Ожидаемые результаты -----	9
Планирование игр с пособием «Игровой парашют» по образовательным областям -----	10
Картотека игр и игровых упражнений -----	13
Список литературы -----	48

## **Актуальность**

Как известно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, хорошей работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. В последнее время возросло число физически ослабленных детей, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Да и некоторые родители чрезмерно увлекаются их интеллектуальным развитием: посещение разнообразных кружков не оставляет времени для игр на детских площадках, лишает ребёнка общения со сверстниками в игре.

Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Как сделать так, чтобы мир движений стал привлекательным, интересным для детей и родителей?

Пособие «Игровой парашют», поможет внести в организацию игр с дошкольниками спектр новых ощущений. Игровой парашют – это яркая ткань, состоящая из нескольких цветных секторов, у которой по кругу расположены ручки. Диаметр парашюта 3 метра.

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 учреждениях. Положив в основу работы базовые принципы лечебной педагогики и изучив опыт работы педагогов г. Санкт-Петербурга А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», я постаралась создать свои разработки с пособием «Игровой парашют».

Пособие «Игровой парашют» можно использовать в разных видах деятельности детей дошкольного возраста: при организации образовательной и игровой деятельности воспитателем, на музыкальных занятиях, физкультурных занятиях, занятиях с учителем-логопедом.

**Целью** использования игрового «парашюта» является стимуляция интеллектуального, двигательного, эмоционально-волевого и социального развития детей.

Цель предполагает решение следующих **задач**:

- побуждать детей объединяться, создавать общий игровой сюжет под руководством взрослого;
- стимулировать активную реакцию ребенка на обращенную к нему речь;
- формировать у детей понимание условности игровых действий;
- стимулировать у детей интерес к общению и взаимодействию со сверстниками;
- побуждать детей согласовывать действия с партнерами по игре;
- действовать в соответствии с правилами игры по показу и словесной инструкции;

- формировать двигательные навыки детей в основных видах движений и развивать физические качества.

Данное пособие дает возможность эффективно организовать педагогический процесс:

- позволяет успешно решать задачи дидактического, оздоровительного и развивающего характера;
- способствует формированию двигательных навыков в основных видах движений и развитию физических качеств;
- предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата;
- способствует воспитанию положительных, нравственно-волевых черт личности: активности, самостоятельности и организованности;
- способствует созданию благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх, развлечениях, занятиях;
- развивает навыки сотрудничества, элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, умение ориентироваться в пространстве;
- способствует овладением ребёнком речью как средством общения и культуры;
- способствует быстрой адаптации тихих, застенчивых и неуверенных детей в детском коллективе, а гиперактивных детей учить проявлять волевые усилия за счёт подчинения правилам игры;
- способствует повышению стрессоустойчивости, эмоционального тонуса детей, создает у них бодрое, радостное настроение за счёт расширения и обогащения позитивного опыта совместной деятельности и разных форм общения со сверстниками и взрослыми.

В основу методики проведения занятий с парашютом положены следующие **принципы**:

- учет возрастных особенностей при отборе содержания, темы занятий, задач воспитания и обучения;
- уважение к личности каждого ребенка,
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта детей на каждом занятии,
- повторяемость программного материала через различные виды деятельности с целью формирования переноса полученных знаний в реальные жизненные ситуации
- частая смена заданий и упражнений в процессе занятия, с целью предупреждения утомления детей.

#### **Рекомендации по использованию**

- В ходе выполнения движений у детей не должно быть длительной задержки дыхания, при выполнении движений надо обращать внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо 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 и насильственные движения.
- Нельзя использовать упражнения, которые могут вызвать приведение и внутреннюю ротацию бедер, сгибательно-приводящую установку верхних конечностей, асимметричное положение головы и конечностей.
- Подбирать упражнения, подвижные игры, которые способствовали бы развитию разных сторон эмоционального опыта ребенка.
- Чередовать игры и упражнения разной степени подвижности;
- В процессе игр и упражнений обозначать моменты обязательных контактов между сверстниками, разных по степени сложности (ответы на вопросы, практические действия и т.д.).

«Игровой парашют» – это универсальное игровое средство, которое можно применять в любой образовательной области, используя следующие методы работы с пособием: игровой, словесный, практический.

### **Использование пособия «Игровой парашют в соответствии с образовательными областями**

#### **1. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие».**

Для решения задач данной области целесообразно использовать следующие приемы работы с детьми:

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Сюжетно-ролевые игры;
- Театрализованные игры;
- Игры – драматизации;
- Психологические этюды;
- Коммуникативные игры;
- Упражнения на релаксацию;

*Формы работы с детьми: подгрупповая и групповая*

Игры с парашютом всегда коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, находить свое место в зависимости от цвета сектора парашюта, не мешая другим, по сигналу выполнять различные задания педагога, ориентироваться в пространстве

Парашют дает возможность застенчивым, неуверенным детям постепенно включаться в игру. Способствует развитию координации, внимания, развивает воображение. При организации игр с парашютом используется круговое расположение, что позволяет задавать равнозначность позиций всех участников («Нет первых и нет последних»). Движения производятся то в одну, то в другую сторону, что формирует у ребёнка симметрию движений. Сюжеты игр и упражнений с парашютом разнообразны. Парашют можно поднимать, опускать, раскачивать, пускать большие и маленькие волны, по нему можно ходить, под ним можно спрятаться. 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. Даже очень стеснительные дети, которые с трудом общаются к общим играм, любят играть с парашютом. Для тихих и застенчивых детей парашют

даёт массу возможностей для постепенного присоединения к компании детей. Каждый ребёнок может выбрать свою скорость и свою степень активности.

## **2. Образовательная область «Речевое развитие».**

Для решения задач данной области используются следующие приемы работы с парашютом:

- Коммуникативные игры;
- Театрализованная деятельность;
- Сказкотерапия;
- Игры на развитие фонематического слуха, автоматизацию и дифференциацию звуков, анализ и синтез слов;
- Активизация и уточнение словаря, формирование обобщающих понятий;
- Подвижные игры со словесным сопровождением;
- Сюжетные игры с развернутым речевым содержанием;
- Логоритмические упражнения.

*Формы работы с детьми: подгрупповая и групповая*

При организации ОД по развитию речи, целесообразно использовать сюжетные игры с развернутым речевым содержанием. Регулярно играя в такие игры, дети отрабатывают речевые навыки, не прилагая к этому особых усилий.

Известно, что для детей, имеющих речевые нарушения, обязательным условием является наличие развернутого текста. Сюжетные игры с развернутым речевым содержанием являются прекрасным и очень эффективным психокоррекционным средством воздействия. Как показала практика, именно в таких играх удается «разговорить» и активизировать застенчивых и робких детей, научить выжидать, терпеть и подчиняться правилам агрессивных и расторможенных.

На занятиях по развитию речи парашют помогает автоматизировать звуки гласные - согласные, твердые - мягкие. Таким образом, для детей с ОНР все эти игры сочетаются с текущей логопедической работой и являются стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим развитию всех психических процессов ребенка: речи, восприятия, внимания, памяти, воображения. Множество игр направлено на коррекцию и развитие всех свойств внимания: концентрацию, переключаемость, устойчивость и распределение.

## **3. Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие».**

Для решения задач данной области целесообразно использовать следующие приемы работы с детьми:

- игры-хороводы;
- музыкально-ритмические упражнения;
- игры с пением;
- танцевальные композиции;
- игры и игровые упражнения;

*Формы работы с детьми: подгрупповая и групповая*

Игры с «Парашютом» вызывают у детей бурю положительных эмоций, вносят радость, оживление, способствуют развитию творчества и фантазии. Сюжеты игр и упражнений с парашютом разнообразны. По глади парашюта можно пустить мягкую, тихую рябь, а можно шумные и бурные

волны, в зависимости от того, какую цель вы преследуете. Кроме того, игры с парашютом развивают фантазию, парашют может превращаться в карусель, поляну, облако, радугу, поезд, море. Дети под парашютом изображают то воробушков, то укладываются спать, то стучатся в теремок. Создавая с помощью парашюта гигантские волны, дети совершенствуют свои навыки моторного восприятия и развивают чувство ритма. Данная игра снимает нервно-психическое напряжение, раскрепощает ребенка, создает предпосылки для установления контакта с другими детьми, способствует развитию воображения.

При планировании и организации ОД по художественно-эстетическому развитию используются разнообразные игры и игровые упражнения с парашютом на закрепление знаний цвета и оттенков, развитие творческого воображения.

Пособие «Игровой парашют» используется в разнообразных направлениях педагогической работы. Одним из основных направлений стала цветотерапия. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей. Такие игры, направлены на развитие цветовосприятия и цветоощущения.

Очень широко можно использовать «Игровой парашют» в разных видах музыкальной деятельности с детьми дошкольного возраста:

- музыкально-ритмические движения;
- музыкально-дидактические игры (тембр, темп, динамика);
- игры со словами;
- игры-хороводы;
- танцевальные композиции.

Музыкально-ритмические движения, выполняются под ритмичную музыку, где музыка играет регулирующую роль, определяя начало и конец движения. Музыкальный руководитель при этом выделяет части произведений, делая между ними паузы, помогая детям двигаться ритмичнее.

В содержание занятий включаются разные виды движений в сочетании со «звучащими жестами» - хлопками, щелчками, шлепками, притопами. Произведения просты по мелодии и ритму, а музыкальные фразы – четко дифференцированные, с хорошо различимым темпом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение.

#### **4. Образовательная область «Познавательное развитие».**

Для решения задач данной области целесообразно использовать следующие приемы работы с детьми:

- коммуникативные игры;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- игры на релаксацию;
- дидактические игры;
- игры и упражнения на совершенствование оптико-пространственных функций;
- игры и упражнения на развитие познавательных процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления.

*Формы работы с детьми: подгрупповая и групповая*

«Игровой парашют» – это многофункциональное пособие. Творческий подход, инициатива педагогов могут значительно расширить спектр его использования. «Игровой парашют» можно декорировать различными предметами (листьями, снежинками, фруктами, овощами, цифрами, геометрическими фигурами), соответствующими теме занятия.

На занятиях познавательного цикла целесообразно использовать задания, направленные на развитие логического мышления у детей.

### **5. Образовательная область «Физическое развитие».**

Для решения задач данной области целесообразно использовать следующие приемы работы с детьми:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные виды движений утренней гимнастики;
- игры-соревнования, игры с мячом;
- подвижные и малоподвижные игры с парашютом;
- упражнения на релаксацию.

Совместно с инструктором по физической культуре можно широко использовать пособие «Игровой парашют» при проведении физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений. Благодаря своей яркости и привлекательности парашют вызывает бурю положительных эмоций и впечатлений не только у детей, но и взрослых.

Также используется «Игровой парашют» при выполнении общеразвивающих упражнений (наклоны, повороты, приседания – разные упражнения из разных исходных положений). А также при выполнении основных движений (разные виды ходьбы и бега, подлезание, катание обручей, катание, метание мячей и многое другое).

Игры с парашютом не соревновательные, они учат согласованности, умению чувствовать других игроков, развивают внимание, воображение, координацию, укрепляют различные группы мышц. Одна из самых важных особенностей игр с парашютом состоит в том, что для участия в них не требуется каких-то особых навыков и координации движений.

Предлагаемые двигательные упражнения тонизируют деятельность всей нервной системы и способствуют проникновению импульсов не только к скелетной мускулатуре, повышая тем самым интенсивность двигательных нагрузок, применение которых с физиологической точки зрения, позволяют включить все системы организма в активную деятельность.

#### **Вариативность использования**

Вариативность использования пособия «Игровой парашют» очень многообразна. Парашют – это универсальное игровое средство, которое может использовать в различных видах деятельности любой специалист.

Используя в своей работе нетрадиционное оборудование «Игровой парашют» педагоги могут максимально помочь каждому ребёнку стать активным в коллективе, независимо от группы здоровья, возраста, степени застенчивости или наоборот активности ребёнка. Уникально сочетая различные физические упражнения и движения с музыкой, речью, сказкотерапией, цвет терапией, а также вызывая эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Пособие «Игровой парашют» можно использовать как на улице, так и в помещении. В играх с ним одновременно могут участвовать разное количество человек.

Важно, что, играя наравне с детьми, мы поддерживаем интерес к игре, эмоционально заряжаем детей весельем, учим культуре проявления эмоций: радостно приветствовать друг друга, улыбаться друг другу, организуем совместную, согласованную игру детей, воспитываем потребность и способность к сотрудничеству.

### **Работа с родителями**

Взаимодействие детского сада и семьи – одна из основных задач и направлений работы ДОО. Как показывает практика, основная масса родителей заинтересована в тесном сотрудничестве с детским садом и имеет потребность в педагогических знаниях. Пособие «Игровой парашют» также можно использовать и для решения данной цели. «Игровой парашют» можно использовать на родительских собраниях с целью знакомства, сплочения и сотрудничества родителей между собой и с педагогами, для подведения итогов того или иного мероприятия.

### **Ожидаемые результаты**

Использование пособия «Игровой парашют» позволяет добиться положительных результатов у детей, а именно:

- повышение общего эмоционального фона;
- понижение уровня тревожности;
- повышение познавательной и игровой активности, уровня взаимодействия со сверстниками
- сокращение сроков психофизической адаптации, укрепление адаптивных возможностей.

В результате использования пособия «Игровой парашют» у дошкольников хорошо развивается координация движений, повышается двигательная активность, эмоциональный настрой. Дошкольники проявляют дружеские отношения в игре, повышается интерес и мотивации к образовательной деятельности.

Пособие «Игровой парашют» оказывает несравненную помощь в «соприкосновении» ребенка с социумом и помогает ему самостоятельно проникнуть в него.

**Планирование игр  
с пособием «Игровой парашют» по образовательным областям**

**Образовательная область «Речевое развитие»**

<i>Название игры</i>	<i>Страницы</i>
«Волшебный пузырь»	13
«Ветерок»	13
«Затейники»	16
«Веселый мяч»	16
«Пустое место»	17
«Воробьи»	18
«Поезд»	20
«Волшебный сон»	20
«Кто под парашютом?»	21
«Три медведя»	21
«Весна»	21
«Болото»	23
«Радужная страна»	23
«Закончи предложение»	24
«Дюймовочка»	26
«Яблочко по блюдечку»	26
«Волшебный коврик»	32

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

<i>Название игры</i>	<i>Страницы</i>
«Волны/пламя»	13
«Левая-правая»	13
«Три шага прыжок»	13
«Космическое путешествие»	14
«Кого не хватает?»	15
«Доброе животное»	16
«Пустое место»	17
«Орбита»	20
«Летает не летает»	21
«Три медведя»	21
«Весна»	22
«Что изменилось?»	24

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

<i>Название игры</i>	<i>Страницы</i>
«Теремок»	14
«Ганец с парашютом»	15
«Пустое место»	17
«Перемена мест»	17
«Художник»	18
«Будь внимателен»	18
«Радуга»	19
«Красный вход, синий выход»	22
«Волшебный коврик»	32
«Разноцветные волны»	32
«Качели»	33
«У реки»	33
«Музыкальная карусель»	33

«Приземление парашюты»	33
«Грибок»	33
«Под колпаком»	33
«Орбита»	34
Упражнение на завершение	34
<b>Комплексы музыкально-ритмических упражнений</b>	
«Весёлые путешественники»	35
«Улыбка»	36
«Антошка»	38
«Мои цыплята»	39
«Голубой вагон»	40
«Весёлая зима»	51
«Как начиналась вежливая песенка»	54

### Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

<i>Название игры</i>	<i>Страницы</i>
«Волны/пламя»	13
«Яблочко»	13
«Ветерок»	13
«Спокойной ночи малыши»	14
«Каравай»	15
«Круг»	15
«Доброе животное»	16
«Волшебный парашют»	19
«Карусель» под музыку	19
«Салют»	19
«Волшебный сон»	20
«Попкорн»	21
«Болото»	23
«Грибок»	23
«Радужная страна»	23
«Ковер мира»	24
«День рождения»	25
«Путешествие на остров радуги»	28
«Найди башмачок»	34
<b>Комплексы игр по двигательной сказкотерапии</b>	
«Путешествие на остров радости»	41
«Весёлые путешественники»	42
«Зайчик»	43
«Аист»	43
«Скручивание парашюта»	43
«Змея»	44
«Змейка»	44
«Змея кусает свой хвост»	44
«Колечко»	45
«Море волнуется»	45
«По морям - по волнам»	46
«Брёвнышки»	46
«Рыбка»	46
«Месяц»	47
«Звёзды»	47
«Солнышко – колоколнышко»	48
«Цып-цып мои цыплятки»	48

**Образовательная область «Физическое развитие»**

<i>Название игры</i>	<i>Страницы</i>
«Яблочко»	13
«Кошки – мышки»	14
«Букашки»	14
«Перекасти поле»	15
«Круг»	15
«Затейники»	16
«Веселый мяч»	16
«Тюлень»	17
«Перемена мест»	17
«Художник»	18
«Воробьи»	18
«Салют»	19
«Попкорн»	21
«Утка гусь»	22
«Акула в море»	23
«Зайцы и медведь»	25
«Солнышко и дождик»	25
«Мышеловка»	26
Комплекс утренней гимнастики	30

## Картотека игр с пособием «Игровой парашют»

### 1.«Волны» или «Пламя».

Возраст: 2-7 лет.

Цель: раскрепостить детей, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Эта игра подходит для любого возраста. Она помогает как активизировать группу, так и успокоить. Начинаем с мелких волн/ искорок, потом раскачиваем парашют всё сильнее, устраиваем шторм/огонь. Затем постепенно уменьшаем волны/огонь, приговаривая, что ветер/огонь стал слабее, волны/искорки утихают/ гаснут, и на море штиль.

Можно заменить слова музыкой. Громкая или быстрая музыка – сильные волны/огонь. Тихая или медленная музыка – слабые волны/огонь.

### 2. «Левая, правая!»

Возраст: 4-6 лет.

Цель: развивать произвольность психических процессов, развитие пространственных представлений.

Левой рукой поднимаем парашют, правой опускаем.

### 3.«Три шага, прыжок!»

Возраст: 4-7 лет.

Цель: развивать произвольность психических процессов, умение слушать инструкции взрослого, развитие координаций движений, учит ориентироваться в пространстве, способствует снятию нервно-психического напряжения, поднимает настроение.

Делаем три шага вправо, прыжок, парашют надувается.

### 4.«Волшебный пузырь».

Возраст: 3-7 лет.

Цель: эмоциональная разрядка.

Купол парашюта («пузырь») надуть максимально (руки поднимаем вверх), со словом «бах!» (громко кричим) - сдули.

### 5.«Яблочко».

Возраст: 3-7 лет.

Цель: учит взаимодействовать детей друг с другом, развивает координацию движений, раскрепощает.

Ведущий бросает на поднятый парашют несколько мягких мячиков («яблочек»). Задача детей не допустить, чтобы они упали на пол.

### 6. «Ветерок для ... (имя ребенка)».

Возраст: 2-7 лет.

Цель: раскрепостить детей, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Ведущий называет имя ребенка, который размещается в центре парашюта, сидя, лежа, как ему нравится. Дети дуют на него, делают волны.

### 7.«Космическое путешествие».

Возраст: 3-7 лет.

Цель: раскрепостить детей, сплотить группу, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Ведущий знакомит детей с двумя персонажами, которых необходимо запустить ракете в космос.

Парашют опущен, дети ждут команды взрослого. «3-2-1-пуск!» (громко, все вместе произносим команду). Купол поднимаем резко вверх - герой летит в космос! Эта игра вызывает бурный всплеск эмоций у детей.

### **8.«Кошки-мышки».**

Возраст: 4-7 лет.

Цель: развить умение сотрудничать, взаимопонимание, умение воспринимать и следовать правилам игры.

Парашют лежит на полу, дети берутся за ручки (их задача запутать кошку). Один участник - кошка, он бегает по полотну купола, другой участник - мышка – прячется под цветной тканью.

### **9.«Букашки».**

Возраст: 2-7 лет.

Цель: релаксация, психологический этюд.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Парашют поднимается. В момент приземления купола дети-«букашечки» хаотично двигают ножками и ручками.

### **10.«Спокойной ночи, малыши!».**

Возраст: 2 -7 лет.

Цель: релаксация.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Взрослый предлагает детям почувствовать себя перышком, ощутить дуновение ветерка.

### **11. «Терем-теремок».**

Возраст: 2 -7 лет.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют и говорят: « Терем-терем-теремок, кто-кто в теремочке живет...» Пошел дождик: кап-кап-кап. Дети прячутся в домик.

### **12. «Каравай».**

Возраст: 3 -7 лет.

Цель: Сплочение коллектива, поздравление именинника с Днем рождения.

Именинник располагается в центр парашюта, остальные дети приговаривают: «Как на Олины именины испекли мы каравай..,

Каравай-каравай, кого хочешь выбирай!»

### **13.«Кого не хватает?»**

Возраст: 4 -7 лет.

Цель: Развитие внимания.

Все дети стоят в кругу, держатся за парашют (с закрытыми глазами), ведущий прячет одного ребенка под парашют. Задача детей найти того, кто спрятался.

### **14.«Перекасти – поле».**

Возраст: 4 -7 лет.

Цель: развитие ловкости, внимания, координации движений, смекалки, взаимодействия.

Ведущий выбирает 3 игроков (они находятся около парашюта). Другие дети максимально надувают купол, задача 3 –х игроков пробежать пока опускается парашют. Если купол их коснется, участник выбывает из игры. Победивший в игре получает приз.

### **15.«Танец с парашютом».**

Возраст: 5 -7 лет.

Цель: развитие произвольности.

Примерный рисунок танца: взялись за ручку парашюта, 3 подскока вправо, положили парашют, сделали хлопки « Ти-та-та-та», покружились, взяли купол и т.д. Вы можете придумать свой рисунок танца.

### **16.«Круг».**

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развитие умения сотрудничать, взаимопонимание и доверие между детьми, сплоченности.

Ведущий:

- Ребята, возьмитесь за ручки парашюта, натяните ровный круг. Круг – это символ единства, силы, дружбы.

Сейчас я предлагаю выполнить вам ряд заданий, которые нужно выполнить одновременно и чтобы целостность круга была не нарушена.

Перед выполнением задания у вас есть несколько секунд, чтобы попробовать договориться без слов.

- Всем присесть, а потом встать.
- Опустить одну руку и сделать круг по часовой стрелке.
- Сделать волнообразные движения.

Вопросы: От кого и от чего зависел результат при выполнении заданий?

### **17.«Доброе животное».**

Возраст: 5-7 лет.

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, принимать друг друга, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте в круг и возьмитесь за ручки парашюта. Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох - назад (3 раза).

Так не только дышит животное, так бьется его сердце. Давайте послушаем, как оно бьется! (без вдоха и выдоха), при этом сильные удары ногами. Стук - шаг вперед, стук-назад (3 раза). Мы все берем дыхание и стук сердца этого большого доброго животного себе.

### **18. Игра «Затейники»**

Цели: развитие слухового и зрительного внимания; активизация двигательных навыков; формирования удерживать красивую статичную позу.

Описание игры. Выбирается «затейник». 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»

### **19. Игра «Весёлый мяч»**

Цели: развивать ловкость; воспитывать эмоциональную отзывчивость.

Описание игры.

Ребята стоят в кругу и держат в руках парашют, на котором лежит резиновый мяч, и, перекачивая мяч от одного к другому в произвольном направлении, произносят:

Ты катись, весёлый мячик,  
Парашют не даст упасть,  
У кого весёлый мячик,  
Нам желание отдаст!

Тот, на ком заканчивается стихотворение, выполняет задание, которое выберут игроки.

### **20. Игра «Пустое место»**

Цель: 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?» Ведущий называет имя ребёнка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной,  
Побежим-ка мы с тобой.  
Кто из нас молодой,  
Прибежит быстрее домой?

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

### **21. Игра «Тюлень»**

Цель: Развивать быстроту реакции, ловкость.

Описание игры:

Дети садятся на пол, вытягивая ноги и пряча их под «парашют». Под «парашютом» ползает ребенок – «тюлень», пытаясь задеть ноги детей. Они не дают ему этого сделать, поджимая ноги

### **22. Игра «Перемена мест»**

Цель: развивать ориентировку в пространстве и координационные способности, развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок; развивать скоростно-силовые способности детей.

Описание игры.

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

Скучно, скучно нам стоять

Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться.

Воспитатель продолжает и называет любой цветовой сектор – «Красный, беги!». Дети, стоящие под этим цветом, пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

### **23. Игра «Художник»**

Цель: Развивать скоростные и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве. Развивать 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 игроки 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 – становится водящим - художником.

### **24. Игра «Воробьи»**

Цель: 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.

### **25. Игра «Будь внимателен»**

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

Описание игры.

Дети стоят по кругу, держась за парашют. Педагог показывает красный цвет – дети опускают парашют вниз. Инструктор показывает синий цвет – поднимают парашют вверх. Жёлтый цвет- присесть; зеленый цвет – ходьба приставным шагом по кругу, и т.д. Задания можно изменять, усложнять и дополнять новыми двигательными действиями.

### **26. Игра «Волшебный парашют»**

Цель: 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, которого выбрал инструктор, старается незаметно спрятаться под парашют. Дети открывают глаза и стараются угадать, кто прячется под парашютом.

### **27. Игра «Радуга»**

Цель: закрепить знания цвета, 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. Так инструктор называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

### **28. Игра «Карусель» под музыку.**

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

Описание игры.

Каждый участник берется одной рукой за середину цветного сектора. И вместе с психологом двигаются по кругу под музыку. Направление движения меняется.

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

### **29. Игра «Салют»**

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

Описание игры.

Набрать как можно больше шариков из сухого бассейна и положить их на парашют. Затем берут двумя руками за края 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.

### **30. Игра «Орбита» *Дополнительный инвентарь - большой мяч.***

Цель: на командную сплочённость.

Описание игры.

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).

### **31. Игра «Поезд»**

Цель: учить сочетать движения со словами и музыкой.

Описание игры.

Летит поезд во весь дух! Дети, держась за парашют левой рукой, на коленях двигаются по кругу, правой рукой делают круговые вращательные движения.

Ух-ух, ух-ух! Поднимают парашют вверх, затем опускают.

Загудел тепловоз: «у-у!» Повторяют движения.

Домой деток повёз. Те же движения, только в другую сторону.

«Ду - ду-ду! Ду-ду-ду!  
Я всех мигом доведу».

### 32. «Волшебный сон»

Цель: Снятие психомышечного напряжения.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают... Отдыхают... засыпают...

Отдыхают... засыпают...

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть открываются...

Все чудесно расслабляется...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко

(Длинная пауза. Дети выходят из «Волшебного сна»)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем

Потянуться! улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

### 33. Игра «Летает – не летает»

Цель: Развитие быстроты реакции, мышления.

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.

### 34. Игра «Кто под парашютом?»

Цель: Развитие слухового восприятия.

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

«... ты сейчас в лесу, мы зовем тебя – АУ!

... не зевай, кто позвал тебя, узнай!»

**35. Игра «Попкорн»** *Дополнительный инвентарь — много маленьких мячиков, шариков.*

Цель: Создание благоприятного психоэмоционального состояния.

Разложив парашют на земле, высыпьте маленькие мячики. 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.

**36. Игра «Три медведя»**

Цель: Создание благоприятного психоэмоционального состояния, выполнение движений в соответствии с текстом.

3 медведя шли домой (дети идут с парашютом по кругу)

Папа был большой, большой (парашют поднят вверх)

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

А сынок – малютка просто (приседают, опуская парашют)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил (парашют ритмично поднимают и опускают)

Дзинь – дзинь!

**37. Игра «Весна»**

Цель: Развитие речи, умения ритмично двигаться в соответствии с текстом.

Солнышко, солнышко

Золотое доньшко

Гори, гори ясно

Чтобы не погасло (идут по кругу, несут парашют)

Побежал в саду ручей

Прилетело сто грачей

А сугробы тают, тают

А веточки подрастают (бегут по кругу, держа парашют)

(поднимание, опускание парашюта) (медленное приседание)

(подняться вверх парашют)

**38. Игра «Красный вход, синий выход»**

Цель: Развитие ориентировки в пространстве, двигательных умений.

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.

**39. Игра «Сугроб»**

Цель: Совершенствование умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

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.

#### **40. «Утка – гусь»**

Цель: Развитие быстроты, ловкости, реакции.

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 убежать 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.

#### **41. Игра «Болото»**

Цель: Вызвать у детей эмоционально положительный отклик на игровое действие, дружеские взаимоотношения.

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.

#### **42. Игра «Акула в море!»**

Цель: Соблюдение правил игры, развитие физических качеств.

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!

#### **43. Игра «Грибок»**

Возраст: 3 - 5 лет.

Цель: Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

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!

#### **44. Игра «Радужная страна»**

Возраст: 5-7 лет.

Цель: Соотнесение цвета с психическими характеристиками, создание в группе дружеской атмосферы, взаимопомощи, доверия, сплоченности, доброжелательного и открытого общения друг с другом и со взрослыми.

Расстилаем парашют на пол и предлагаем расселить «жильцов» (мелкие игрушки, картинки с изображением сказочных героев разных по характеру, выражающих разные эмоции). Участникам предлагается рассказать, почему расселили игрушки именно так, придумать про них историю. Т.е. работая с цветом, обязательно уточняются его психологические характеристики.

Можно использовать парашют как «Коврик настроений». Перед завтраком дети собираются на парашют, рассказывают о своём настроении, выбирает сектор определённого цвета и садится в свой сектор. А вечером перед уходом домой дети также собираются вместе на парашюте и беседуют о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли.

#### **45. Игра «Что изменилось?»**

Возраст: 4-7 лет.

Цель: Развитие психических процессов: внимания и наблюдательности, зрительной памяти, мышления, речи.

Участники игры встают вокруг расстеленного на полу парашюта. В центре парашюта стоит ведущий. На каждом секторе расположены игрушки. Внимательно рассмотрите (в течение 30 с - 1 мин в зависимости от возраста) и запомните, на каком секторе, какие игрушки лежат. А теперь закройте глаза (или можно отвернуться) а вы уберете, добавите, замените одну из них или поменяете местами. Естественно задача детей определить, что изменилось. Вопрос к детям: «Что изменилось, какие игрушки поменяли местонахождения?»

#### **46. Игра «Закончи предложение»**

Цель: Развитие логического мышления, внимание и наблюдательности. Развитие слухового и зрительного восприятия. Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, я часто использую такие задания для развития логического мышления у детей

Мы с вами будем играть в игру «Закончи предложение», но отвечать будем не словесно, а движениями. Каждый ответ имеет свой цвет. (На каждый ответ вы должны пройти на определенный цвет)

- Ромашка белая, а василек... (синий)
- Огурец зеленый, а помидор... (красный)
- Трава зеленая, а солнце... (желтое)
- Осенью листья желтые, а летом... (зеленые)
- Яблоко красное, а лимон... (желтый)
- Заяц серый, а лягушка... (зеленая)
- Чайка белая, а море... (синее)
- Елка зеленая, а звезда... (красная)

#### **46. Игра «Ковер мира»**

Возраст: средняя и старшая группы

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

Парашют используется в качестве «ковра мира», с его помощью решаются споры и ссоры. Дети садятся на парашют и вспоминают способы примирения и произносят «Мирилки»:

Чтобы солнце улыбалось, нас с тобой согреть старалось,  
нужно просто стать добрей и мириться нам скорей!  
Хватит нам уже сердиться, веселятся все вокруг!  
Поскорей давай мириться: - Ты мне друг! - И я твой друг!  
Мы обиды все забудем и дружить как прежде будем!

#### **48. Игра «День рождения (хоровод)»**

Возраст: средняя и старшая группы

Цель: развитие коммуникативности, умение действовать сообща.  
Описание игры:

Ребенок-именинник встает в центр парашюта. Остальные дети, взявшись за ручки парашюта, начинают медленно идти вокруг именинника, как бы «заворачивая» его в парашют и говорят слова:

В день рожденья нашей Вали  
Мы немножечко устали  
Рано утром прибирались, А потом гулять собрались,  
Пирогов испечь успели,  
Потихоньку песни пели,  
Стол красиво украшали,  
И гостей к себе позвали.  
Дружно, весело плясали  
В день рожденья нашей Вали.

После слов именинника «разворачивают» и просят поплясать или исполнить любую песенку или стихотворение

#### **49. Игра «Зайцы и медведь»**

Возраст: 2 младшая, средняя и старшая группы

Цель: развитие ловкости, умение перевоплощаться. Описание игры:

Из парашюта надо сделать «берлогу», набросив его на стулья или другие предметы высотой 1метр. Ребенок «медведь» сидит и дремлет в своей «берлоге» (под парашютом). Дети – зайцы прыгают вокруг и дразнят его: «Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?» «Медведь», вылезая из «берлоги», отвечает: «Я медком не угостился, вот на всех и рассердился. Раз, два, три, четыре, пять - начинаю всех гонять!»

На последнем слове «медведь» ловит «зайцев» и отводит их в «берлогу».

#### **50. Игра «Солнышко и дождик»**

Дети держатся за парашют двумя руками. По сигналу «Дождик!» – надуть парашют, отпустить его и спрятаться под парашютом. Руководитель парашют не выпускает из рук. По сигналу «Солнышко!» – выходят и снова берут парашют двумя руками. Можно сделать небольшую волну и легко танцевать. Правила: не падать и не толкаться под парашютом.

#### **51. Игра «Мышеловка»**

Дети делятся на две команды. Можно использовать социоигровые приемы: деление по каким-либо признакам, нагрудники, другие эмблемы. Дети, исполняющие 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!». Дети, исполняющие роль мышек, пробегают под парашютом в разные стороны, на последнюю фразу парашют опускается, пойманные мышки приседают, затем становятся в круг.

После двух игр, меняемся местами, и игра повторяется еще два раза.  
Правила: мышки не сталкиваются, играют честно, перебегают до окончания стихотворения.

## **52. Игра «Дюймовочка» или «Цветочный принц»**

В центр парашюта встает ребенок (или несколько детей - 2-3), а остальные дети закрывают их краями парашют - подходят к центру.

- Где ты хочешь вырасти? Может на берегу озера или реки, на острове в море или океане, у подножия высокой горы? Где?

Ребенок делает выбор.

- Итак, на берегу чудесного озера, рядом с высокой горой есть поляна, а на ней распустился цветок необыкновенной красоты, а там ... Дюймовочка (если девочка), Цветочный принц (если мальчик) ....

Дети расходятся и Дюймовочка оказывается посередине цветка - парашюта...

- Какой Цветочный принц?

- Сильный, умный....

Определения дети сами проговаривают.

В роли Дюймовочки и Цветочного принца оказывается каждый ребенок и каждый получает порцию эмоциональных поглаживаний.

## **53. Игра «Яблочко по блюдечку».**

*Для этой игры нужен большой лёгкий мяч.*

Участники натягивают парашют, потом начинают 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. Пока звучит музыка, участники прокатывают мяч по краю парашюта, как только музыка останавливается, мяч закатывается в определённый сектор парашюта. Участники из данного сектора заканчивают предложение:

- Я научилась...
- Я узнала, что...
- Я нашла подтверждение тому, что...
- Я обнаружила, что...
- Я была удивлена тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я была разочарована тем, что...
- Самым важным для меня было...
- Мне сегодня...

## Комплекс утренней гимнастики «Парашют здоровья»

Программные задачи:

Совершенствовать навыки основных видов движений.

Приучать детей к самоконтролю.

Формировать двигательные действия, используя разные варианты.

Формировать правильную осанку.

Развивать гибкость, координационные способности, внимание.

Способствовать созданию устойчивого жизнерадостного, активного настроения.

Оборудование: парашют.

Воспитатель: На веселую зарядку

Приглашаю всех ребят

Яркий парашют здоровья

Раскрывайся для ребят

*Дети становятся по кругу парашюта*

### **Вводная часть**

*Ходьба по кругу парашюта в темпе речевки:*

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна

От лени и болезней

Спасает нас она.

Воспитатель:

В небе парашют летит

Всех ребят развеселит

Вправо он летит и влево

Всем ребятам веселее.

*Бег по кругу.*

*Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру».*

### **Общеразвивающие упражнения.**

1. Воспитатель:

Руки в стороны поднимем

И опустим руки вниз

Укрепляем спинку, руки.

Эй, ребята, улыбнись!

*На каждую строку поднять руки в стороны, опустить.*

2. И. п. ноги на ширине плеч, руки за спину:

Наклон к правому(левому) носку.

3. И. п. о. с. 1-шаг вперед левой ногой, коленом правой достать пол, То же другой ногой.

4. И.п. сидя, руки в упоре сзади «ножки пошли по парашюту»

Поочередное сгибание и разгибание ног.

5. И. п. лежа на спине руки на локтях

Скрестные движения прямыми ногами.

6. И. п. о. с. Руки на поясе.

Левая нога на парашют, правая за парашют, прыжком смена ног.

7. И.п. о. с. Руки на поясе.

1-упор присед

2- упор лежа

3. упор присед

4. и.п.

***Упражнение на восстановление дыхание.***

Берем парашют за край

Раз - поднимаем парашют вверх, нога вперед - вдох

Два - опускаем, нога назад – выдох.

Заключительная ходьба.

Воспитатель: Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке!

### **Подвижные игры с пособием «Игровой парашют» с элементами цветотерапии**

**Цели:** Способами цветотерапии выявить психофизические расстройства предупредить их появлению. Снимать у детей стресс, помогать им расслабляться, улучшать настроение, повышать тонус. Учить распределять собственные усилия во время подвижных игр с «Игровым парашютом». Укреплять мышцы плечей, предплечья и кистей рук. Развивать наблюдательность, воображение, мышление, цветовое восприятие, зрительную память. Воспитывать доброжелательность, любознательность, желание к сотрудничеству. Создавать позитивное настроение.

#### **«Волшебный коврик»**

*Материал:* «Игровой парашют», шарфики разного цвета.

Воспитатель обращает внимание детей к интересному коврику, рассказывает, что он волшебный: если выбрать определенный цвет и встать на него, то можно превратиться во что угодно. Для этого нужно только представить себя кем-то или чем-то соответствующего цвета. Дети прыгают на край сектора выбранного цвета, загадывают название предмета или существа, воспитатель одевает на них шарфики соответствующего цвета. При необходимости помогает детям придумать цветной объект (красный: помидор, тюльпан, клубника, апельсин; оранжевый: рябина, лисица, мандарин, морковь, белка; желтый: подсолнух, одуванчик, цыпленок; зеленый: лягушка, трава, огурец, листочек, арбуз; голубой: небо, колокольчик; синий: море, виноград, василек; фиолетовый: сирень, фиалка, крокус, баклажан).

Игра проходит в три этапа.

1. Ведущая предлагает детям отгадать, кто в кого превратился. Кто-то из детей начинает медленно идти своей цветной дорожкой к середине ковра, отвечая на вопросы воспитателя (Какой ты формы? Где живешь или растешь? Что умеешь делать или что делают из тебя?). Другие дети отгадывают, кто перед ними.

2. Ребенок прохлопывает в ладони количество слогов в задуманном слове, остальные дети определяют, правильно ли он выполнил задание.

3. Ребенок называет первый звук в своем слове, остальные дети поддерживают правильный ответ или исправляют ошибку.

Воспитатель объясняет волшебный секрет ковра-парашюта: чтобы снова превратиться в детей, нужно всем вместе взяться за край парашюта и укрыть им каждого по очереди.

#### **«Разноцветные волны»**

Воспитатель предлагает детям взять коврик в руки и образовать «волну», поднимая и опуская его. Дети выбирают цвет по собственному желанию, ориентируясь на свои ощущения и эмоциональные потребности в эту минуту. Воспитатель анализирует для себя выбор каждого воспитанника. Называет цвет, а дети, которые держат соответствующий сектора, меняются местами, пробегая под ковром.

### **«Качели»**

Сидя на полу, дети берутся за край коврика руками. По указанию воспитателя дети по очереди тянут к себе холодные или теплые цвета. Образуется «качели».

### **«У реки»**

Сидя на полу, дети зажимают край коврика под подбородком, а ноги вытянуты перед собой. Они – «рыбы». Все игроки одновременно повторяют вслух название цвета, за который держатся. Один игрок (щука) прячется под коврик и втягивает за ноги по очереди всех игроков – «ловит рыбу». «Пойманная рыба» замолкает, прячась под ковриком. Шум постепенно стихает. Игра заканчивается, когда под ковриком окажутся все дети.

### **«Музыкальная карусель»**

Дети становятся возле секторов своего цвета и берутся правой рукой за ручку (петлю) коврика, левую руку отводят в сторону. Под музыку начинают бегать в направлении часовой стрелки. Когда музыка замолкает, дети разворачиваются, берутся за ручку левой рукой и бегут в противоположном направлении.

### **«Приземление парашюта»**

В начале игры все дети держатся за коврик, разложенный на полу, который «становится» парашютом. По сигналу участники быстро поднимают парашют над головой и держат, пока он медленно опускается на пол. Каждый игрок следит за плавностью движения, контролирует себя, чтобы не испортить общее дело.

### **«Грибок»**

Все игроки держат парашют за край обеими руками так, чтобы четыре пальца были сверху полотна, а большой палец придерживал его снизу. Наполняют парашют воздухом, поднимая его вверх, после чего притягивают край парашюта до пола, удерживая воздух в середине. Дети учатся действовать согласованно, управлять своими движениями в соответствии с общей целью.

### **«Под колпаком»**

Удерживая парашют за края, дети поднимают его вверх и наполняют воздухом. Продолжая удерживать парашют над головами, дети вместе проходят под ним к центру, а потом назад. В последний раз собравшись в центре, можно отпустить парашют, чтобы он плавно опустился вниз, спрятав под собой всех игроков. В течении игры дети любят цветам, игрой света и теней на них.

### **«Попкорн»**

Для игры понадобится много маленьких мячиков, например, теннисных. Разложив парашют на полу, высыпают на него мячики. По сигналу ведущего игроки становятся вокруг парашюта, поднимают его и быстро двигают вверх и в низ так, чтобы мячики поднялись в воздух. Продолжают готовить «попкорн» пока, не вылетят все мячики.

### **«Орбита»**

Дополнительный инвентарь для этой игры – большой резиновый мяч. Парашют – «Солнечная система», центр парашюта – «Солнце», мяч – «Планета». Дети держат парашют за край и осторожно перемещают его так, чтобы «Планета» двигалась по орбите по краю «Солнечной системы», при

этом, не вылетая за ее пределы (не падая с парашюта). Во время этой игры приобретают навыки контроля над своим телом.

#### **«Найди башмачок»**

Каждый игрок снимает один свой тапок и складывают их под парашют. По сигналу ведущего все поднимают парашют вверх, а кто-то из детей пробегает под ним, пытаясь найти свою обувь, пока парашют опустится.

#### **«Упражнение на завершение»**

На завершение после нескольких игр можно предложить детям взять коврик за край двумя руками и послушать, как стучат их сердца. Стоя вокруг коврика, дети делают шаг вперед и назад в ритме сердца: «тук-тук, тук-тук». Затем медленно опускают коврик на пол, садятся на него, успокаиваются, благодарят коврику за его волшебство.

## Комплексы музыкально-ритмических движений с пособием «Игровой парашют» с детьми старшего возраста

### Тема «Веселые путешественники»

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

Слова песни	Этапы выполнения
<p>1. Мы едем, едем, едем В далекие края, Хорошие соседи, счастливые друзья.</p> <p>Мы солнышком согреты, Мы вместе все живем, И песенку об этом Мы петь не устаем.</p> <p>Красота! Красота!</p> <p>Мы возьмем с собой кота, Чижика, Собаку, Петьку- Забяку, Обезьяну, Попугая – Вот компания какая! Вот компания какая!</p>	<p>1.И.п.: встать правым боком к парашюту, держаться правой рукой за парашют. В.: идти по часовой стрелке обычным шагом.</p> <p>2.И.п.: повернуться левым боком к парашюту, взяться левой рукой за парашют. В.: Идти против часовой стрелки.</p> <p>3. И.п.: Стоя лицом в круг, держась 2-мя руками за парашют В.: 4 шага в круг 4 шага из круга</p> <p>Держась правой рукой за парашют, левую руку отвести в сторону Держась левой рукой, правую руку – в сторону.</p>
<p>2. Когда живется дружно, Что может лучше быть? И ссориться не нужно, И можно всех любить,</p> <p>А если нас увидит Иль встретит кто-нибудь, Друзей он не обидит, Он скажет: «Добрый путь!»</p> <p style="text-align: center;">Припев.</p>	<p>Держась правой рукой, левую руку - в сторону Топнуть ногой Держась левой рукой, правую руку – в сторону Держась правой рукой, левую руку - в сторону И.п.: Держась 2-мя руками за парашют, наклон вперед 2р. И.п.: стоя правым боком к парашюту, держась правой рукой за парашют.</p>

<p>3. Мы выйдем из вагона  На солнечный перрон  И музыка с перрона  Ворвется к нам в вагон.  Мы ехали, мы пели  И с песенкой смешной  Все вместе, как сумели,  Приехали домой.  Припев.</p>	<p>В.: ходьба с высоким подниманием бедра, махать левой рукой в такт музыки (по часовой стрелке)</p> <p>То же против часовой</p> <p>Как в первом куплете</p> <p>И.п.: стоя правым боком к парашюту, левая рука на поясе.</p> <p>В.: ходьба на пятках по часовой стрелке. То же в другую сторону. Движения повторяются.</p>
---	--

### Тема «Улыбка»

Слова М. Пляцковского

Музыка В. Шаинского

Слова песни	Этапы выполнения
<p>От улыбки хмурый день светлей</p> <p>От улыбки в небе радуга проснется...</p>	<p>И.п.: стоя, держась обеими руками за парашют.</p> <p>В.: Поднимать и опускать одновременно надплечья в ритм.</p> <p>Выполнять одновременно круговые движения плечами вперед.</p>
<p>Поделись улыбкою своей  И она к тебе не раз еще вернется</p> <p>Припев:  И тогда наверняка  Вдруг запляшут облака  И кузнечик запиликает на скрипке</p> <p>С голубого ручейка  Начинается река,  Ну а дружба начинается с улыбки</p> <p>Проигрыш</p>	<p>Повторить движения предыдущей фразы, только во второй части кругового движения плечами назад.</p> <p>Выставить правую ногу на пятку, затем левую, вернуться в и.п.</p> <p>Выполнить также как первую фразу.</p> <p>Положить парашют на пол.  Ноги на ширине плеч, имитация игры на скрипке</p> <p>Взять парашют в руки.  Держась двумя руками, идут (вправо) влево приставными шагами.</p> <p>Прыжки на месте, держась за парашют.</p>

От улыбки солнечной одной Перестанет плакать самый грустный дождик,	Дети держатся за парашют 2-мя руками, выполняют наклоны туловища вправо, влево.(2 раза)
Сонный лес простится с тишиной И захлопает в зеленые ладоши	Взмахнуть парашютом вверх и положить на пол. Хлопки в ладоши.
Припев: От улыбки станет всем светлей:	Движения повторяются. Повороты туловища вправо-влево, держась за парашют то правой рукой, то левой.
И слону и даже маленькой улитке Так пускай повсюду на земле Будто лампочки, Включаются улыбки	Поднять парашют вверх. Опустить вниз. Покачивание туловища с опорой сначала на правую ногу, затем на левую.
Припев:	Движения повторяются.

### Тема «Антошка»

Слова Ю. Энтина

Музыка В. Шаинского

Слова песни	Этапы выполнения
1. Антошка, Антошка Пойдем копать картошку  Антошка, Антошка Пойдем копать картошку!  Припев: Дили-дили! Трали-вали!  Это мы не проходили!  Это нам не задавали!	И.п.: дети стоят лицом в круг, держась за парашют и не натягивая его на себя. В.п.: в ритм слов натянуть на себя парашют, сгибая локти, прижать к груди («Антошка просит»).
2. Антошка, Антошка Сыграй нам на гармошке!  Антошка, Антошка Сыграй нам на гармошке!	В ритм слов выполнять наклоны вперед, касаясь пола руками и не выпуская парашют из рук, ноги на ширине плеч. «Антошка танцует». Поставить ногу на пятку с полуприсядом. Выполнить правой и левой ногой попеременно. В ритм стучать по полу правой пяткой, «грозя» пальцем левой руки («Антошка ругается»).
	То же левой ногой и правой рукой.

<p>Припев:</p> <p>3. Антошка, Антошка Готовь к обеду ложку!</p> <p>Антошка, Антошка Готовь к обеду ложку!</p> <p>Припев:</p>	<p>«Приглашение». Так же, как в первом куплете.</p> <p>«Антошка играет на гармошке». Держась 2-мя руками за парашют, имитировать игру на гармошке с разведением и сведением рук.</p> <p>Такой же, как после первого куплета.</p>
<p>Это, братцы, мне по силе! Откажусь теперь едва ли!</p> <p>Припев:</p>	<p>«Приглашение» как в первом куплете.</p> <p>«Моталочка» - вращение кистей рук перед грудью по и против часовой стрелки, накручивая парашют на кисти рук.</p> <p>Такой же, как в первой части.</p> <p>Подскоки на месте с парашютом в руках.</p>

### Тема «Мои цыплята»

Слова Т. Муталлибова

Музыка Г. Гусейнли

Слова песни	Этапы выполнения
<p>Припев:</p> <p>Цып, цып, мои цыплятки, Цып, цып, цып, мои касатки, Вы пушистые комочки, Мои будущие квочки.</p> <p>1. Здесь в траве густой привольно, Погулять всем можно вволю. Ой, мои вы цыплятки, Ой, мои вы касатки! (2 раза) Вы пушистые комочки</p> <p>Припев:</p> <p>2. Подойдите вы напиться, Дам вам зерен и водицы.</p>	<p>Взрослые, встав вокруг парашюта, держат его высоко над головами детей.</p> <p>Дети под парашютом передвигаются на корточках в разных направлениях и стучат пальчиками по полу («цыплята клюют»).</p> <p>Положить парашют на пол.</p> <p>Ходьба свободная в разных направлениях, не выходя за пределы парашюта.</p> <p>Дети и взрослые поднимают парашют и прячутся под него (4 раза).</p> <p>«Цыплята» прячутся под парашютом и сидят.</p> <p>Педагог «Курица» ищет «цыплят».</p> <p>Дети подходят к воспитателю, взрослый «раздает» им зерна и «поит» водой.</p>

<p>Ой, мои вы цыплятки, Ой, мои вы касатки (2 раза) Вы пушистые комочки</p> <p>Припев:</p> <p>Цып-цып-цып</p>	<p>Дети берутся за парашют, поднимают его и прячутся. (4 раза) «Цыплята» легли «спать».(сидят по-турецки, опустив голову).</p> <p>Педагог «Курица» укладывает «цыплят» спать.</p> <p>Педагог «Курица» произносит слова шепотом.</p>
---	---

### Тема «Голубой вагон»

Слова Э. Успенского

Музыка В. Шаинского

Слова песни	Этапы выполнения
<p>1. Медленно минуты уплывают вдаль, Встречи с ними ты уже не жди И хотя нам прошлое немного жаль, Лучшее, конечно, впереди.</p> <p>Припев: Скатертью, скатертью Дальний путь стелется И упирается прямо в небосклон. Каждому, каждому В лучшее верится.</p> <p>Катится, катится Голубой вагон.</p> <p>Может, мы обидели кого-то зря</p> <p>Календарь закроет этот лист. Жить без приключений Нам никак нельзя... Эй, прибавь-ка ходу, машинист!</p> <p>Припев:</p>	<p>И.п.: сидя на полу лицом в круг, парашют закрывает ноги, руками держаться за парашют.</p> <p>В.: передвигаться вперед на ягодичах в центр круга.</p> <p>Передвигаться назад на ягодичах. На последнее слово принять положение сидя на полу, руки в упоре сзади, парашют на ногах. Поднять и опустить парашют. Поднять парашют максимально вверх и задержать его в таком положении.</p> <p>Лечь на живот, на парашют (по цветам) лицом в центр круга, руки под подбородок, сгибать попеременно правую и левую ногу.</p> <p>Перекат с живота на спину в правую сторону («бревно»).</p> <p>Встать на край парашюта, взяться за него руками. Сложить парашют от края к центру. Развернуть парашют от центра.</p> <p>В и.п. Сесть, положить парашют на ноги.</p>

## Примерные комплексы по двигательной сказкотерапии с пособием «Игровой парашют»

### Тема: Путешествие на остров Радости

#### Цели:

1. Развивать симметрию и гармонию движений за счет исполнения упражнений в правую и левую стороны
2. Совершенствовать двигательную память на основе мнемотаблицы
3. Развивать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движение и речь
4. Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями,
5. Формировать ритмическое чувство, слухомоторную координацию.

Оборудование: парашют, мнемотаблица, шарики из бассейна, фитбол.

#### Ход занятия

№ п/п	Содержание, дозировка	Темп, дыхание	Методические указания
I.	<p>Дети садятся по-турецки на парашют. Воспитатель обращается к детям:</p> <p style="padding-left: 40px;">-Дети, хотите сегодня оказаться в сказке? Ну, тогда слушайте В некотором царстве, в некотором государстве жили-были счастливые люди. А были они счастливы потому, что умели замечать красоту в природе. Голубое небо и белые облака, шум леса все радовало их. Королева Природа вселяла в души людей чувство прекрасного и доброту.</p> <p style="padding-left: 40px;">Но однажды случилась беда. Дети, попробуйте изобразить тревогу с помощью движений рук, глаз.</p>		
II. 1	<p><b>«Изображение тревоги»</b></p> <p style="padding-left: 40px;">И.п.: дети стоят – ноги на ширине плеч, парашют в опущенных руках.</p> <p style="padding-left: 40px;">В.: волнообразные движения руками, держа парашют в руках. 0,5 минут.</p>	<p>Темп сначала медленный, потом нарастает.</p>	<p>Покажите волнение, тревогу, как вы это чувствуете.</p>
2	<p>Педагог продолжает «Злой-презлой волшебник, пролетая над счастливым царством-государством, решил отнять у людей радость. И задумал он самое страшное: закрыл своим волшебным плащом небо и держал плащ так долго, что все краски стали блекнуть и сереть. Волшебник ликовал: вот теперь-то скука и злость придут в это серое царство-государство, все перестанут улыбаться и будут все время ссориться! Что же делать? На необходимо срочно отправляться в далекое путешествие - радость искать. Готовы? Тогда в путь!</p> <p style="padding-left: 40px;">Дети шагают с парашютом под песню «Веселые путешественники» (сл. С. Михалкова, муз. Старокадомского).</p>		

	<p><b>«Веселые путешественники»</b>  И.п.: стоя правой стороной к парашюту, правой рукой держась за парашют.  В.: движение по кругу в правую сторону, левой рукой махать. Движение по кругу в левую сторону, махать правой рукой. 1 круг</p> <p>Движение по кругу в правую сторону, махать левой рукой. Движение по кругу в левую сторону, махать правой рукой. Энергично отвести в сторону правую руку и ногу, затем приставить. 1 круг</p> <p>То же влево. 1 круг</p> <p>Полуприседание с поворотами в правую и левую стороны.</p> <p>Топнуть ногой.</p> <p>Повороты в стороны с полуприседанием.</p> <p>Парашют поднять вверх. 2 раза</p>	<p>Темп средний, дыхание произвольное</p>	<p>Мы едем, едем, едем  В далекие края.  Хорошие соседи,  Счастливые друзья.  Мы солнышком согреты,  Мы вместе все живем.  И песенку об этом  Мы петь не устаем!  Красота! Красота!  Мы возьмем с собой кота,  Чижика, собаку,  Петьку-забияку.  Обезьяну, попугая –  Вот компания какая!  Вот компания какая!</p>
3	<p><b>Упражнение «Аист»</b>  И.п.: стоя на правой ноге, левую согнут в коленном суставе, стопу левой ноги прижать к голени правой, парашют в опущенных руках.  В.: медленно поднимать парашют над головой, сохраняя равновесие. 2 раза</p> <p>То же, стоя на левой ноге. 2 раза</p>	<p>Темп медленный.</p>	<p>Посмотрите, ребята!  Аист стоит!  Белый аист не устанет  На одной ноге стоять.  Но когда весна настанет,  Он захочет полетать.  Крылья – паруса расправит,  Улетит на небеса.  Все его за это хвалят.  Вот такие чудеса!</p>
<p>Если ребенок не может выполнить упражнение, можно разрешить ему выполнять упражнение сначала в более быстром темпе, поднимая парашют только до уровня плеч. При гемипарезах не добиваться длительного стояния на одной ноге.</p>			
4	<p><b>Упражнение «Зайчик»</b>  И.п.: стоя, парашют перед собой в руках.</p>	<p>Темп средний, дыхание произвольное</p>	<p>-Скачет зайчик по опушке,  Он живой, он не</p>

	В.: Прыжки сначала вперед, затем назад. По 4 раза		игрушка. Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный!
5	<b>«Скручивание парашюта»</b> И.п.: дети сидят на коленях на полу. В.: скручивают в один большой жгут. 1 раз	Темп быстрый, дыхание произвольное	А сейчас мы превратим наш парашют в змею. Следить за равномерным скручиванием парашюта.
6	<b>Упражнение «Змея»</b> И.п.: стоя перед зеркалом, скрученный парашют в обеих руках. В.: делать друг за другом полуприседания, контролируя свои движения перед зеркалом. 1 раз	Медленно, дыхание произвольное.	- Слышите, кто-то шипит? Это змея ползет! По делам змея ползет, Говорит, ей не везет, Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречаться.
Следить за осанкой, затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию, повороты головы должны выполняться в медленном темпе.			
7	<b>Упражнение «Змейка».</b> Ведущий заворачивает детей в круг. Движение по залу «змейкой» в разных направлениях со сменой ведущего.	Медленно, дыхание произвольное	- Змея кольцом свернулась И медленно ползет. То хвост свой перегонит, То все наоборот. Змее ведь интересно С хвостом своим гулять. Ах, так это приятно с самим собой играть!
8	<b>Подвижная игра «Змея кусает свой хвост»</b> И.п.: дети становятся друг за другом и крепко держатся за свернутый парашют. 1 раз	Темп быстрый, дыхание произвольное.	Первый ребенок – «голова змеи», последний – «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него рукой.
Сначала роль «головой» выполняет взрослый, затем наиболее ловкий ребенок. Следить, чтобы «тело» змеи не разрывалось.			
9	<b>Упражнение «Колечко»</b> И.п.: стоя в кругу, парашют, свернутый в руках.	Темп медленный, дыхание	- Смотрите, змея превратилась в колечко!

	<p>В.: поднимать парашют-«колечко» вверх, опускать вниз. 1 раз</p> <p>Дети бросают парашют вверх и разворачивают его. 2 раза</p>	свободное	<p>У меня колечко, А на нем сердечко. Я его храню, Я его люблю. Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко. Пусть дружок найдет И скорей придет. А колечко не простое, А колечко золотое, Превратилось в море!</p>
10	<p><b>Упражнение «Море волнуется»</b> И.п.: сидя на полу, ноги закрыты парашютом, руками держатся за его края. В.: дети ударяют ногами по внутренней стороне парашюта сначала медленно, затем убыстряя темп, и наоборот. 1 раз</p>	Медленно, быстро и наоборот.	<p>- Вот мы и оказались на берегу синего моря.  Волны поднимаются все выше и выше, начинается буря! Море стихает и совсем успокаивается.</p>
11	<p><b>Упражнение «По морям, по волнам»</b> И.п.: то же. В.: ложатся на спину, встают в и.п., держась за края парашюта. 6 раз</p>	Темп средний, дыхание произвольное	<p>- Садимся на лодочки и переплываем море.  Вот и приплыли на остров.</p>
12	<p><b>Упражнение «Бревнышки»</b> И.п.: лежа лицом в центр, каждый ребенок на своем секторе, руки вытянуты вперед. В.: дети катятся по кругу, перекачиваясь со спины на живот и наоборот. по 1 разу в правую и левую стороны</p>	Темп средний, дыхание произвольное.	<p>- А теперь ляжем, отдохнем. Отдохнули?  Можно и поиграть: Покатились, бревнышки!</p>
13	<p><b>Упражнение «Рыбка»</b> И.п.: лечь на живот. Руками взяться за края парашюта. В.: покачивания на парашюте вперед-назад. 1 раз</p>	Темп медленный, дыхание произвольное.	<p>-В колыбельке рыбка, Колыбелька зыбка. На волне качается, В сети попадается.</p>

14	<p><b>Упражнение «Месяц»</b>  И.п.: сидя на полу, ноги раздвинуты, левая рука в упоре сзади, правой рукой держаться за край парашюта.  В.: на первый куплет подниматься вверх, держа парашют на поднятой правой руке и опираясь на левую.  1 раз</p>	Темп медленный, дыхание произвольное.	<p>Стало совсем темно, месяц на небе появился...  Месяц, месяц, мой дружок,  Позолоченный рожок,  Освещающая ночью путь,  Ты про нас не позабудь.  Месяц звездам командир,  Пусть не носишь ты мундир,  Оставайся молодой,  Самой яркою звездой.</p>
<p>При выполнении упражнения рука с парашютом должна подниматься не перед лицом ребенка, а точно через сторону вверх.</p>			
15	<p><b>Упражнение «Звезды»</b>  П/и «Звездопад»  Дети набирают шарики из бассейна (девочки красные, мальчики – желтые, кто больше).  На «1,2,3» бросают шарики вверх («звездопад»), затем собирают и относят обратно в бассейн.  0,5 мин</p>	Темп быстрый	<p>А звезд-то сколько!  Видимо-невидимо!  Ребята, берите скорее шарики из бассейна и несите их на парашют, много шариков, как звезд на небе!  А теперь внимание – звездопад! – бросаем высоко-высоко и собираем – кто вперед!</p>
16	<p><b>Игра с парашютом и фитболом «Солнышко-колоколнышко»</b>  Дети катят фитбол по парашюту, стараясь не уронить.  1 мин</p>	Темп сначала медленный, потом быстрее.	<p>А вот и солнце встает!  Дети поют закличку:  Солнышко-колоколнышко!  Всем ребятам покажись, из-за тучки появись!</p>
III.	<p>Релаксация под музыку  Заключительная часть.  Дети расслабляются, лежа на парашюте головой к центру  «Давайте ляжем с вами на парашют, головой к центру, как лучики солнышка. Закроем глаза.  Мы с вами оказались в удивительно сказочной стране, на Волшебной Поляне. Вы лежите на Волшебной Поляне и видите над собой высокое чистое голубое небо. Слушаете, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей. Чувствуете аромат спелой земляники и свежесдобитого хлеба, его только что испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку. Протяните руку и как</p>		

будто сорвите и положите в рот крупную ароматную ягоду и ощутите сладость спелой земляники... Шелковая молодая трава нежно щекочет ваши руки? Ноги? лицо...

Представьте себе, что вы идете по этой мягкой траве и находите для себя то, что вы хотите. ....

Все, что вы нашли для себя, на этой Поляне, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться... А сейчас вы делаете глубокий вдох... и выдох... Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, вставайте и возвращайтесь в детский сад».

**Тема: «Цып-цып, мои цыплятки»**

Цели:

1. Учить детей преодолевать страх передвижения, замкнутого пространства, незнакомой обстановки.
2. Развивать у детей зрительно - кинестетическое восприятие пространственно - различительную деятельность зрительного и слухового анализатора.
3. Нормализовать эмоционально - волевые процессы

Оборудование: парашют, атрибуты цыплят

Ход занятия

№ п/п	Содержание, дозировка	Методические указания
	Вход в зал под песню « <i>Мои цыплята</i> » (сл. Т. Муталибова, муз. Г. Гусейнли)	- Дети, вы сегодня будете цыплятами, а я – «квочкой». Пойдемте искать зернышки. Смотрите на маму - курочку и гребите ножками. Разбежались цыплята кто куда.
I	<b>Упражнение: «Доброе утро, привет, привет!»</b> (муз. Галлянд) И. п.: дети лежат на парашюте на животе, руки согнуты в локтях. В.: Дети кивают друг другуголовами на каждое слово: в правую сторону, в левую с трону в правую сторону, в левую сторону 16 раз. 2 мин.	- Собрала курочка цыпляток и говорит: «Ко - ко - ко . Покажите, цыплятки, как вы умеете здороваются друг с другом: «Доброе утро! Привет, привет!»
	<b>Упражнение: «Вжих»</b> И.п.:То же. В.: взрослые берут ребенка за ноги и быстро прокатывают его на животе до края парашюта. 4 раза. 3-4 мин.	Цыплятки разбежались: «Вжих!» А теперь собрались в кружок
	<b>Упражнение: «Бревнышки»</b> И. п.: дети катятся	Дети катятся как бревнышки

	«бревнышками» по кругу с начала в одну сторону, а потом в другую. 0,5 мин.	
	<p><b>Упражнение: «Вверх - вниз»</b> И. п.: дети, лежа па своихковриках па спине, взрослые,стоя вокруг и держат в руках над детьми парашют.</p> <p>В: Поднимание парашюта взрослыми вверх, дети одновременно поднимают руки вверх; опускание парашюта на детей, при этом они опускают руки вниз 7 раз. 1 мин.</p>	<p>Все цыплята легли на коврики, решили отдохнуть и смотрят вверх.</p> <p>Все дружно говорим: «Вверх!» и поднимаем руки.</p> <p>Кладем руки на пол и говорим «Вниз!»</p>
	<p><b>Упражнение: «Цып –цып, мои цыплятки»</b> И. п.: то же, только дети накрыты парашютом.</p> <p>В.: выполнение из-подпарашюта 1,5-2 мин</p>	Скорее сюда! Идите ко мне!
	<p><b>Упражнение: « Цыпленок прячется»</b> И. п.: ребенок лежит на спине на сложенном пополам парашюте.</p> <p>В.: ребенок сам заворачивается, а за сам разворачивается.</p>	А сейчас «цыпленок» Катя спряталась! Где же наша Катя? А, вот она!
II	<p><b>Подвижная игра: «Пиу, пиу, пиу, потерялись детки»</b> (австрийская народная игра) Дети С помощью взрослых «гуляют» по поляне парашюту.</p> <p>На припев «Клю-клю-клю» находят «зернышки», «червячков» под парашютом 1-2 мин</p>	А теперь погуляем по поляне, поищем червячков, зернышки
	<p>Релаксация. Одного ребенка кладут в парашют, как в гамак, и двое взрослых укачивают его (ребенка). Остальные дети, сидя в «позе</p>	<p>Взрослые укачивают детей и поют колыбельную Поплян Пикулевой: Ходит сон у колыбели, баю-баю, Чьи тут глазки спать хотели,</p>

	эмбриона», качаются в такт мелодии и подпевают песню. 2-3 мин	Знаю-знаю, Ты не три их кулачками, закрывай, Сон качает колыбельку, засыпай.
	<b>Упражнение «Потягушки»</b> И.п.: стоя, ребенок полностью опирается на взрослого, стоящего сзади, взрослый берет руки ребенка в свои. В.: наклон вниз, руками провести снизу вверх (ноги, туловище, руки вверх). Повторять то же. 0,5 мин.	Потягушки, потягушенки От носочков до макушечки Мы потянемся, потянемся Маленькими не останемся

**Тема: «Веселая зима»** (для детей 4-5 лет)

Цели:

- 1.Повышать интерес детей к двигательной и музыкальной деятельности с помощью игровых приемов.
- 2.Развивать музыкальный слух, память, чувство ритма, творческое воображение.
- 3.Учить передавать в движении характер музыки, средства выразительности (темпы, динамику, ритм).
- 4.Развивать понимание инструкций, обозначающих пространственно – временные отношения (движение в правую (левую) сторону; повернуться кругом; закрепление понятий «зима», «высоко – низко», «далеко – близко» и др.)

Оборудование: парашют, мнемотаблица.

Ход занятия

№ п/п	Содержание, дозировка	Методические указания
I. 1.	Вход в зал. Ходьба Дети берут парашют в правую руку и идут топающим шагом в правую сторону, затем в левую. 1 - 2 мин.	Застучали ножки По ровненькой дорожке. Застучали много раз – Будет весело у нас!
2.	Бег Дети бегут с парашютом в руках сначала в одну, потом в другую сторону, топают ногами. 1 – 2 мин.	А теперь мы побежали, Прогуляться мы хотим. Побежали веселей И потопали дружной!

<p>II.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p><b>Упражнение «Метелица»</b></p> <p>Дети держат в руках парашют и сильно машут им. 2 -3 мин.</p> <p>Поднимание и опускание парашюта сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами. 4 раза</p> <p>На «1» - вверх, на «2» - вниз и т.д. На «5» - положить на пол. 1-2 мин.</p>	<p>На дворе метелица Белым снегом стелется! Я подую высоко. с – с – с – с – с Я подую низко. с – с – с – с – с Я подую далеко. с – с – с – с – с Я подую близко. с – с – с – с – с</p>
<p>3.</p>	<p><b>Упражнение «Лыжня»</b></p> <p>Парашют сложить в 4 раза. Чтобы получился длинный прямоугольник. Дети имитируют скольжение на лыжах, проходя с широко расставленными ногами, парашют между ступней ног. На проигрыш имитируют скатывание с горы, прыжки в такт музыке. 2 -3 мин.</p>	<p>Отгадайте загадку: «Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится?» (Лыжники) Сейчас мы с вами тоже станем лыжниками.</p>
<p>4.</p>	<p><b>Упражнение «Лепим снежок»</b></p> <p>Дети вместе заворачивают парашют в большой клубок. 4-5 раз.</p>	<p>Выпал беленький снежок, Всюду побелело, Лепим, лепим мы снежок. Быстро и умело! Взяли, детки, белый ком, Лепить будем белый дом! Мы польем его водой, Домик будет ледяной.</p>
<p>5.</p>	<p><b>Упражнение «Прыжки через снежный ком»</b></p> <p>Дети друг за другом перепрыгивают через свернутый парашют. 2-3 мин.</p>	<p>А теперь мы будем перепрыгивать через снежный ком.</p>
<p>6.</p>	<p><b>Упражнение «Гололед»</b></p> <p>Дети сидят на полу, ноги под парашютом, сами держатся за него (парашют) двумя руками. 2-3 мин.</p>	<p>Вот кругом зима, зима Заморозила леса, На деревьях иней, Лед на речке синий. Бегут ребята на каток. Гололед, гололед! Смеха полный рот!</p>

II.	<p><b>Релаксация «Берлога»</b></p> <p>Дети лежат под парашютом. Звучит приятная музыка. Дети лежат под парашютом с закрытыми глазами, представляют себя медвежатами в берлоге и слушают, что говорит педагог. Затем «медвежата» превращаются снова в детей. Встают и уходят из зала. 3 – 4 мин.</p>
	<p>Педагог рассказывает:</p> <p>«Белым ровным слоем покрыл снег всю землю. В солнечный зимний полдень ни звука в погребенном под снегом лесу. Спят в тайной своей берлоге медведица с медвежатами. Медвежата замерзли, сжались в маленькие клубочки, греются, прижавшись друг к другу. Им становится теплее ... теплее ... Медвежата согрелись и увидели «сладкий» сон ... Весной их разбудит песня жаворонка ... А теперь открывайте глаза ... Потянулись ... Зевнули ... И стали опять детьми.»</p> <p>Дети (по желанию) рассказывают, что видели медвежата во сне. (Беседу можно провести в группе)</p>

**Тема: «Как начиналась вежливая песенка»**

**Цели:**

1. Учить детей выразительно передавать настроение заданного образа посредством мимики, жестов, движений, музыкально-ритмических заданий (этюдов, инсценирования песен, стихов, образных танцев).
2. Учить детей умению прочувствовать те или иные нюансы настроения, характера человека и дать им нравственную оценку.
3. Учить детей общению со сверстниками, воспитывать навыки адекватного группового поведения.

Оборудование: парашют, кукольный театр: кукла девочки, зайчик, медвежонок, лошадка, кошка, птичка, паучок, ширма.

**Ход занятия**

№ п/п	Содержание, дозировка	Методические указания
I. 1.	<p>Вход в зал под мелодию Г. Левдокимова «Вежливая песенка».</p> <p>Ходьба в правую сторону.</p> <p>1- 2 мин</p>	<p>Дети входят в зал, встают по секторам, берутся правой рукой за парашют.</p>
<p>Педагог: «Жила-была девочка. Она очень любила петь и знала много песен. Она пела их утром и вечером, перед обедом и после сна, пела тихо-тихо, только для себя, и звонко-звонко, для всех друзей. И друзья за это прозвали ее Колокольчиком. А друзей у нее было много: зайчик Степашка, медвежонок Проша, лошадка Маруся, киска Маркизка, маленькая Птичка, и еще паучок-в-углу-молчок – вот как много друзей! Вот однажды девочка разбирала дома свои игрушки и пела веселую песенку:</p>		

<p>II. 1.</p>	<p><b>Упражнение «Веселая песенка»</b>  Дети стоят в кругу, держась за парашют.  В.: первые три строчки дети делают полуприседания с выставлением ноги на пятку.  Наклон вперед, парашют вытянут перед собой, сделать паузу.  Поднять парашют. 2-3 мин  Наклон вперед, парашют вытянут перед собой, затем притянуть его к себе.  Прыжки с одной ноги на другую.  Движения второго куплета повторяются.</p>	<p>«Над полянкой мошкара  Пляшет с самого утра.  Теплый денек осенний!  Значит, завтра, как сейчас,  Будет солнышко у нас!  Завтра, в мой день рожденья!  Припев:  Завтра - день рожденья,  Гости, я вас жду!  Будем петь, танцевать,  Будем вместе играть!  Завтра – лучший день в году!»</p>
<p>Педагог: «А в это время на окно села Птичка. Птичка услышала песню, и заволновалась: «Ой-ей-ей! Чики-чирики! Ой-ей-ей! Завра у колокольчика день рождения! А у нас нет подарка! Она ждет нас в гости, а у нас еще нет подарка! Скорей, чики-чирики! Скорей!»».</p>		
<p>2.</p>	<p><b>Упражнение «Птичка»</b>  И.п.: стоя, парашют в обеих руках.  В.: выполнять маховые движения обеими руками одновременно, держа парашют перед собой – «большие крылья». 1 мин</p>	<p>Птицу в клетку не сажай,  Отпусти ее на волю.</p>
<p>3.</p>	<p><b>Упражнение «Полетели»</b>  И.п.: встать боком к парашюту, держась правой рукой.  В.: бег в правую сторону, махать быстро левой рукой.  То же в другую сторону. 0,5 мин</p>	<p>И она полетела во двор, где жили друзья девочки. Во дворе было тихо и грустно.  - Что такое, чики-рики? Что случилось? – спросила Птичка. – Почему никто не играет, не бегают, не смеется? А вот и лошадка Маруся.  Добрым словом провожай, Пусть летает в поле.</p>
<p>4.</p>	<p><b>Упражнение «Лошадка»</b>  И.п.: встать правым боком к парашюту.  В.: в ритме музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра  1 мин  То же в другую сторону.</p>	<p>У нас в саду площадка  Стоит на ней лошадка.  Очень боевая,  Ну, совсем живая.  Лошадка скок-поскок,  Копытцами цок-цок,  Не ходит, а летает,  Деток всех катает.</p>
<p>Педагог: «Лошадка, что от Проши отвернулась? А киска Маркизка где? Под крыльцо спряталась?»</p>		

5.	<p><b>Упражнение «Киска»</b>  И.п.: стоя на коленях, парашют в руках  В.: взмахнуть парашютом, приземлиться на руки и прогнуть спину («кошечка») 1,5 мин  Взмахнуть парашютом, выгнуть спину дугой («кошечка сердитая»)</p>	<p>Киска Маркизка  Кланяется низко,  Лезет на забор,  За сметаной вор.</p>
----	---	--

Педагог: «Ну и ну! У Колокольчика завтра день рождения, а вы поссорились! Как вам на стыдно? Сейчас же миритесь и пойдём выбирать подарок! - Я с этим Простей мириться не буду! – сказала лошадка, - он не вежливый, я сказала «Здравствуй», а он не отвечает, молчит.

- Зачем это опять говорить, я тебя только вчера видел, - проворчал Проста.
- Но я же сегодня сказала «Здравствуй»!
- Ну и что! А у меня ещё вчерашнее не кончилось.
- Ты что, Проста? – вмешалась Птичка. – Ты хочешь, чтобы Маруся заболела?
- Почему? – удивился Проста, - я не хочу, чтобы она болела, пусть будет здорова.
- А что же ты для неё «Здравствуй» пожалел? Ведь «Здравствуй» это и значит – будь здоров, не болей! Вот послушай!

Дети поют песню «Что такое «здравствуй?»» и выполняют упражнения.

6.	<p><b>Упражнение «Что такое «здравствуй?»»</b>  И.п.: дети стоят в кругу, парашют держат в обеих руках.  В.: три приставных шага вправо, три шага влево в темпе вальса;  три шага вправо, три шага влево.  В конце упражнения сесть по-турецки на парашют. 2 мин</p>	<p>Что такое «здравствуй»?  Лучшее из слов.  Потому что «здравствуй»  Значит – будь здоров!  Правило запомни,  Знаешь – повтори.  Старшим это слово  Первым говори!</p>
----	--	---

Педагог: «Вот видишь, Проста, получается, что я – то воспитанная и вежливая девочка, а ты нет! – сказала Маруся. Ну, не очень-то ты вежливая, - буркнул Проста, - что сегодня с киской Маркизой сделала, забыла? А ты, зато зайчика толкнул! И он на тебя обиделся. - Да, обиделся! – сказал зайчик из-под крыльца. Зайчик, иди к нам!

7.	<p><b>Упражнение «Зайчик»</b>  И.п.: стоя в кругу, парашют в обеих руках.  В.: четыре прыжка вперед, четыре прыжка назад, взмахивая парашютом вверх.  Вперед. Назад. 0,5 мин</p>	<p>Скачет зайчик на опушке  Он живой, а не игрушка  Дайте зайке лист капустный,  Самый лакомый и вкусный.</p>
----	--	---

Педагог: «И тут вообще поднялся такой шум и гам, что вышла девочка и сказала: - Что случилось, друзья, что за шум? - Может быть, нам паучок объяснит, он высоко сидит, всё видит».

8.	<p><b>Упражнение «Паучок»</b>  И.п.: сидя по-турецки на парашюте, руки на коленях.  В.: дети качаются вправо-влево, при этом с силой нажимая то на одно, то на другое колено. 0,5 мин</p>	<p>Паучок в углу сидит  Из угла на мух глядит.  Ожидая ужина,  Доплетает кружево.</p>
<p>Педагог: «Давайте лучше послушаем лошадку, киску Маркизу и Прошу.  Исполняется песня «Это не годится, надо извиниться».</p>		
III.	<p><b>Ходьба с песней «Вежливая песенка».</b>  Дети на первый куплет песни идут в правую сторону, держась за парашют.   На второй куплет идут в левую сторону.  На последнее слово «пожалуйста» поднимают парашют высоко вверх.   Дети с помощью педагога делают вывод: «Надо со всеми и всегда быть вежливыми» и выходят из зала. 2мин</p>	<p>Чтоб никого не обижать,  Друг друга надо уважать,  И не дразнить, и не грубить,  И «здравствуй» говорить.  А если спросишь что-нибудь  То очень, очень вежлив будь,  И говори волшебное  «пожалуйста»,  И не забудь волшебное  «пожалуйста»!</p>

### Список литературы:

1. Дюкова Ф.Р. Под ред. Лавровой Г.Н. Двигательный игротренинг с пособием «Парашют»: метод. рекомендации / Челябинск, 2017 - 40с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: ООО «Речь», 2010. – 310с.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, - 2013. – 112с.
4. Игры с парашютом. – Режим доступа: <http://janemouse.livejournal.com/698400.html>
5. Чинарова Е. Под крылом: веселые игры с парашютом. – Режим доступа: <http://letidor.livejournal.com/266020.html>
6. Русских Е. С. Игровой парашют: методическая разработка. – Омутнинск, 2011. – 5 с.
7. Терехина О. Е. Упражнения и игры с парашютом как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста, - СПб, 2012. – 14 с.