

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №228 «Голубка»**

**Мастер- класс для воспитателей: «Парашют здоровья»**

**Инструктор по физкультуре  
Бережко Е.В.**

**Краснодар  
2024г.**

Игровой парашют – это яркая ткань, состоящая из нескольких цветных секторов, у которой по кругу расположены ручки

они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков, координацию, воображение, укрепляют мышцы плечевого пояса, предплечий и кистей рук. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут ощутить себя частью команды. Парашют – яркая и запоминающаяся фигура, которая отлично подходит для объединения детей в команду.

Кроме того, игры с парашютом развивают фантазию, умение подражать и показывать пантомимой какие – то характерные движения. Вы можете вообразить, что парашют – это домик, или море, или шляпка гриба... Дети под парашютом то изображают воробушков, то укладываются спать, то стучатся в теремок. Как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.

Сейчас я хочу предложить вам практический материал по использованию данного пособия. Давайте подвигаемся вместе с парашютом. Прежде чем начать активное движение, нам надо подготовиться и выполнить ОРУ.

#### ОРУ

- На счет раз поднимем парашют вверх, на счет два – опустили (2 раза);
- Наклонились, положили парашют, встали, наклонились, взяли парашют;
- Присели, спрятались под парашют, встали.

#### «ТРИ МЕДВЕДЯ»

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)

Дети очень любят подвижные игры, давайте поиграем в игру «Перемена мест».

Мы надуем парашют, пока он вверху, по моей команде «Раз, два, три – синие беги» мы будем меняться местами, но пробегаем под парашютом. Пробежать надо осторожно, чтобы не столкнуться. Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться, раз, два, три – красные беги» и т.д.

#### «КТО БЫСТРЕЕ»

Положите парашют на пол. Разделитесь на две группы. Одна группа скатывает парашют с одной стороны к центру, другая – с другой. Кто быстрее свернёт свою часть.

### «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.

Скок - скок - скок,

Спрячемся все под грибок!

### «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 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.

### «ГОЛЬФ»

Для игры необходимо взять парашют с отверстиями и мячи. Участникам предлагается катать мячи по парашюту и закатывать его в лунки.

### «ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»

Все игроки держатся за край парашюта и идут по кругу. Инструктор 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.

### «КТО ПОД ПАРАШЮТОМ?»

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!»

### «КАРУСЕЛЬ»

Дети становятся вокруг парашюта правым (левым боком) к парашюту, держась за ручку или за ткань парашюта. Ходьба по кругу со словами:

- Еле, еле, еле, еле,  
Закрутились карусели,  
А потом, а потом,  
Все бегом, бегом, бегом,  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите.

#### «ПУСТОЕ МЕСТО»

Дети, держась правой рукой за парашют, двигаются по часовой стрелке, а ведущий идет в противоположную сторону со словами: «Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу, к одному я подойду и тихонько постучу». Все дети останавливаются. Воспитанник, возле которого остановился ведущий, спрашивает: «Кто пришел?». Ведущий называет имя ребенка и продолжает: Ты стоишь ко мне спиной, побежим-ка мы с тобой. Кто из нас молодой, прибежит быстрее домой? Ведущий и ребенок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта.

Спасибо за внимание. Надеюсь, что мой мастер-класс будет полезен вам в работе с нашими детьми.