Инструктор по физической культуре

МБДОУ «ДС «Семицветик» г. Новый Уренгой

Курбанова Д.О.

**Использование нестандартного физкультурного оборудования «Волшебный парашют» на физкультурных занятиях в детском саду**

**Парашют** – это множество разноцветных тканевых секторов с петлями-держателями. По глади парашюта можно пустить бурные волны или тихую гладь, все зависит от навыков моторного восприятия и чувства ритма у детей. Игры с парашютом тренируют у ребенка мышцы плеча, предплечья и кистей рук. Яркий парашют не оставит никого равнодушным, придется по душе как малышам, так и старшим воспитанникам.

**Цель:** Основная цель работы с данным пособием: создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной биологической потребности детей в движении.

**Задачи:**

1. развивать координацию движений, внимание, память;

2. укреплять мышцы спины и рук;

3. активизировать двигательные навыки и умения;

**Упражнения в ходьбе**

1. И. п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за ручку парашюта вверх.

- Ходьба на носках, левая рука вверх.

- То же, стоя левым боком к парашюту.

2. И. п. - стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта вниз, левая рука - за спину.

-Ходьба на пятках.

- То же, стоя левым боком к парашюту.

3. И. п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону, левая рука на поясе.

- Ходьба с высоким подниманием бедра.

- То же, стоя левым боком к парашюту

4. И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону.

-Ходьба по кругу.

-То же, стоя левым боком к парашюту, (движение рук менять, по мере усвоения упражнения).

5. И.п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку парашюта.

- Скрестные шаги правым боком.

- Скрестные шаги левым боком.

**Упражнения в** **беге и прыжках**

1. И.п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука – в сторону.

-Бег по кругу в медленном темпе.

- То же, стоя левым боком к парашюту.

2. И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку внизу.

-Бег на носках в медленном темпе.

– Медленно поднять правую руку с парашютом вверх.

– Медленно опустить правую руку с парашютом вниз.

- То же, стоя левым боком к парашюту.

3. И.п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельки, или за ткань парашюта.

- Приставные шаги правым боком,

- Приставные шаги левым боком.

4. И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону, левая рука на пояс.

- Подскоки с продвижением вперёд.

- То же, стоя левым боком.

5. И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта внизу, левая рука на пояс.

- Бег с прямыми ногами с продвижением вперёд.

- То, же стоя левым боком к парашюту.

6. И. п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельки или за ткань парашюта.

- Бег с захлестыванием голени.

- То, же стоя боком к парашюту с продвижением вперёд.

7. И.п.- стоя правым боком к парашюту; стойка правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука на пояс.

- Прыжки на правой ноге.

- Прыжки на левой ноге.

8. И.п. – стоя лицом к парашюту; стойка руки хватом за петельку, или за ткань парашюта.

- Прыжок ноги врозь, парашют вверх,

- Прыжком в И. п.

9. И.п. – стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку, или за ткань парашюта.

- Прыжок ноги скрестно - в стороны.

**ОРУ с игровым пособием «Чудо-парашют»**

1.И.п. - о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены

-1 –3 поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.

- 2- 4 опускаем руки вниз, парашют опускается

Выполнить 4-8 раз.

2.И.п. – стоя левым боком, парашют в левой руке, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч

-1 –3 наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой левой руки

- 2 – 4 И.П.

Затем повернуться в другую сторону.

Выполнить 4-6 раз.

3.И.п. - стоя лицом к парашюту (лежит на полу), ноги на ширине плеч, руки на поясе.

-1 – 3 наклон вперёд,

-2 – 4 И.П.

Выполнить 4-8 раз.

4.И.п. - о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены

-1 – 3 присесть, руки вперёд

-2 – 4 И.П.

Выполнить 6-8 раз.

5.И.П. - о.с., руки на поясе

Прыжки «звёздочка»: ноги врозь, руки врозь – ноги вместе, руки на поясе.

**Подвижные игры с парашютом**

**« Карусель»**

Ход игры: 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,

Всё бегом, бегом, бегом,

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Правила игры: Выполнять движения в соответствии с текстом. Натягивать парашют так, чтобы он не висел.

**«Перемена мест»**

Ход игры:  Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.

Воспитатель продолжает, и называет любой цветовой сектор - красные беги!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

Правила игры*:*Меняются местами только  дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

**«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.  
Правила игры: 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.

**«Попкорн»**

Ход игры: Разложив парашют на земле, высыпьте на него 20-40 (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.  
        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.

**«Гольф»**

Для игры необходимо взять парашют с отверстием в центре и мяч. Участникам предлагается катать мяч по парашюту по краю, по команде ведущего закатить его в центр, чтобы он упал.

**«Летает – не летает»**

Ход игры: 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.