

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 39  
Усть – Кутского муниципального образования

Методическая разработка  
Сборник игр по физической культуре для детей дошкольного возраста  
«Игры с парашютом»

Подготовил:  
Иванова Анастасия Владимировна  
Инструктор по физической культуре

Усть – Кут  
2022 г.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. В настоящее время актуальной задачей являются привитие детям интереса к физической культуре. Большую часть времени дети проводят в статическом положении: за столами, перед телевизорами и компьютерами. Поэтому в нашем детском саду мы стараемся повысить двигательную активность детей с целью формирования культуры движений, систематизации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые бы обеспечивали физическое развитие, функциональное совершенствование организма и для укрепления здоровья детей.

На занятиях по физической культуре в непосредственной двигательной деятельности с детьми используется игровой парашют. Парашют всегда находится под рукой. Игры с парашютом – не соревновательные: они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут почувствовать себя частью команды.

Парашют настолько привлекателен сам по себе, что обычно детей не приходится долго уговаривать – они сами мчатся к нему со всех ног.

Парашют можно использовать в любом дошкольном возрасте. В младшем дошкольном возрасте он помогает адаптироваться к детскому саду, научиться не бояться замкнутого пространства. Кроме того, игры с парашютом развивают фантазию, умение подражать и показывать пантомимой какие-то характерные движения, если вообразить, что парашют – это домик, или море, или ветерок. В старшем дошкольном возрасте в играх с парашютом, как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.

Использование «Парашюта» на занятиях физической культуры позволяет успешно решать следующие задачи:

- 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.

Таким образом, чтобы помочь педагогам в работе с детьми и помочь каждому ребёнку стать активным в коллективе, подвижным и эмоциональным, мы выбрали различные игры с парашютом.

Сборник предназначен для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. В сборнике представлены игры для всех возрастных групп детского сада (от 3 до 7 лет).

## **Подвижные и малоподвижные игры**

### **Подвижная игра «Карусели»**

Возраст: 3 – 4 года

Цель: учить передвигаться по кругу, изменяя темп и направления.

Описание игры: Педагог предлагает детям взяться за петли «Парашюта» и двигаясь по кругу, дети проговаривают:

Еле-еле, еле-еле, закружились карусели (Ходьба шагом)

А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом! (бег по кругу)

Тише, тише, не спешите, карусель остановите (ходьба шагом)

Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра! (останавливаются, дружно прячутся под парашют)

### **Малоподвижная игра «Великаны – карлик».**

Возраст: 3 – 4 года

Цель: упражнять в умении чередовать ходьбу и присед по сигналу воспитателя; развивать внимание и выдержку.

Описание игры: дети идут по кругу, взявшись за парашют, на сигнал воспитателя «великаны» поднимают парашют вверх и поднимаются на носочки, на сигнал воспитателя «карлики» присаживаются в полный присед, не отпуская парашют.

### **Малоподвижная игра «Грибок»**

Возраст: 3 – 5 лет

Цель: формировать умение согласовывать движения и слова, развивать внимание.

Описание игры: Дети держатся за ручки парашюта.

*1 вариант:*

Скок - скок - скок, (плавно поднимают его вверх)

Спрячемся все под грибок! (не отпуская ручки, заходят внутрь парашюта, и он плавно опускается сверху на всех)

*2 вариант:*

Дует, дует ветерок (плавно поднимают его вверх)

Забирайся под грибок (не отпуская ручки, заходят внутрь парашюта, и он плавно опускается сверху на всех)

### **Подвижная игра «Утка-гусь»**

Возраст: 5 – 7 лет

Цель: Развивать скоростные и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве.

Описание игры: Парашют выступает в роли ровного круга, вокруг которого все игроки сидят на полу. 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 в противоположную сторону, и попробовать успеть его обогнать. Водящий должен первый добежать и сесть на место Гуся. Если водящий не успел занять место гуся, то он водит ещё раз. Если водящий успел добежать и занять место гуся, то гусь становится новым водящим, и теперь он выбирает себе гуся.

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

Возраст: 5 – 7 лет

Цель: Совершенствовать координацию движений, ловкость. Умение быстро реагировать на сигнал.

Описание игры: Дети делятся на «мышей» и тех, кто будет держать парашют. Дети проговаривают слова и выполняют движения.

Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас. (дети поднимают вверх парашют, а под ним пробегают дети – мыши.)

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас! (дети опускают парашют вниз. Пойманные мыши становятся в круг, выполняют движения вместе с остальными).

### **Подвижная игра «Кто быстрее?»**

Возраст: 4 – 6 лет

Цель: Воспитывать быстроту, развивать внимание и зрительную ориентацию.

Описание игры: Парашют лежит на полу. Дети сидят напротив выбранного цвета. По сторонам зала лежат кубики такого же цвета, как и парашют. Воспитатель называет цвет (красный), ребенок, который сидит на против названного цвета, встает бежит до кубика (красный) берет его, бежит обратно на свое место. Кладет кубик на парашют.

### **Малоподвижная игра «Будь внимателен»**

Возраст: 4 – 6 лет

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

Описание игры: Дети стоят по кругу, держась за парашют. Воспитатель показывает красный цвет – дети опускают парашют вниз. Воспитатель 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.

## **Игры на формирование эмоциональной и волевой сферы**

### **«Яблочко»**

Возраст: 3 – 7 лет

Цель: Развитие координации движений, умения взаимодействовать друг с другом, раскрепощение.

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

### **«Букашки»**

Возраст: 3 – 7 лет

Цель: Релаксация, психологический этюд.

Подгруппа детей (мальчики) держат парашют, девочки в это время лежат «ромашкой». Парашют поднимается, дети - «букашечки» хаотично двигают ногами и руками, парашют опускается «букашки» замирают. Затем подгруппы меняются местами.

### **«Терем-теремок»**

Возраст: 3 – 7 лет

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют и говорят:

«Терем-терем-теремок, кто-кто в теремочке живет...» (воспитатель в конце называет имена детей)

Пошел дождик: кап-кап-кап. (Дети которых назвал воспитатель прячутся в домик).

### **«Волшебный сон»**

Возраст: 3 – 7 лет

Цель: Снижение возбужденности детей

Дети лежат на парашюте, головой в центр. И выполняют движения под слова:

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

### **«Зайка»**

Возраст: 3 – 4 года

Цель: снятие мышечного напряжения.

Дети становятся во круг парашюта, разложенного на полу, держась за руки. В центре парашюта стоит грустный зайка. Дети проговаривают слова:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

### **«Надувала кошка мяч»**

Возраст: 3 – 4 года

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Дети держат парашют за ручки в маленьком кругу, выполняют движения на слова воспитателя:

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой-топ!

А у кошки шарик -лоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети медленно отходят назад и делают большой круг. На сигнал «лоп» - «шарик» (парашют) со звуком сдуваются, и дети возвращаются в исходное положение.

### **«Солнечный зайчик»**

Возраст: 3 – 7 лет

Цель: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Дети лежат на парашюте, головой в центр. Слушают слова воспитателя и выполняют движения:

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза.

Закрой их.

Он побежал по лицу,

Нежно погладь его ладонями на лбу,

На носу, на ротике, на щеке, на подбородке,

Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги.

Он забрался на живот – погладь животик.

Солнечный зайчик не озорник,

Он любит и ласкает тебя, подружись с ним.