

## Мастер-класс инструктора по физической культуре

Аксёновой Ирины Владимировны

По теме: «Парашют здоровья»

### Цели и задачи:

-Ознакомление с практическим материалом по применению игрового пособия «Парашют»;

-Освоение и последующее активное применение технологий в практической деятельности музыкального руководителя, воспитателя;

-Повышение уровня профессиональной компетентности участников мастер-класса.

### Актуальность.

Актуальность выбранной темы объясняется тем, что в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов , педагог может сам выбрать такие методы, формы и средства которые позволят любое занятие по физической культуре или другое физкультурно-оздоровительное мероприятие сделать не только полезным, но и увлекательным, весёлым и объединяющим всех детей группы. Поэтому таким средством стал игровой парашют.

Движение - основа практически любой деятельности ребенка. Однако сегодня двигательная активность детей значительно снизилась. Наша задача - разнообразить двигательную деятельность детей. Для этого существуют различные виды организованной и самостоятельной деятельности дошкольников, в которой мы можем найти применение детского игрового парашюта здоровья.

Игровой парашют – это яркая ткань, состоящая из нескольких цветных секторов. Диаметр парашюта 2 метра. Парашютом можно играть в спортивном зале или в группе.

Игры в парашют – не соревновательные: 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. В играх с парашютом это могут почувствовать даже самые маленькие игроки! Парашют – яркая и запоминающаяся фигура, которая отлично подходит для объединения детей в команду.

Ребёнку любого возраста важно научиться согласовывать свои действия с командами ведущего и действиями других игроков. В играх с парашютом это достигается само собой, без особых усилий. 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. Парашют настолько привлекателен сам по себе, что обычно детей не приходится долго уговаривать – они сами мчатся к нему со всех ног. Даже очень стеснительные дети, которые с трудом приобщаются к общим играм, любят играть с парашютом. Для тихих и застенчивых детей парашют даёт массу возможностей для постепенного присоединения к компании детей. Ведь в этих играх никто не требует сразу давать руку другим детям, как в хороводе, или сразу входить в круг. Каждый ребёнок может выбрать свою скорость и свою степень активности.

Парашют очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным детям, поскольку игры с парашютом дают возможность «расторгнуть» тихих детей и утихомирить особо шустрых. Парашют даёт массу возможностей для игр с правилами, игр с границами. Кроме того, игры с парашютом развивают фантазию, умение подражать и показывать пантомимой какие – то характерные движения. Вы можете вообразить, что парашют – это домик, или море, или шляпка гриба... Дети под парашютом то изображают воробушков, то укладываются спать, то стучатся в теремок. Как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.

Целевое назначение игрового пособия «Парашют»

Игры с «Парашютом» способствуют:

- развитию внимания, памяти;
- выработки согласованности движений с музыкой;
- укреплению мышц спины и рук;
- активизируют двигательные навыки;
- развивают координацию движений;
- позволяют тихим и застенчивым детям быстрее адаптироваться в коллективе сверстников;
- гиперактивным детям научиться соблюдать правила игры дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом;
- развивают творческие способности и вызывают положительные эмоции.

Сейчас я хочу предложить вам практический материал по использованию данного пособия. Давайте вместе с вами попробуем попасть в детство и немного поиграть.

Практическая часть

Игра «Три медведя»

Содержание:

Три 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!

Игра «Карусель»

Цель: развивать координацию движений, умение быстро ориентироваться в окружающем пространстве, развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, скорость; воспитывать умение действовать в коллективе согласованно.

Содержание: 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.

Игра «Теремок»

Цель: развивать быстроту реакции на сигнал

Содержание: Взрослые и дети берутся за ручки парашюта, и плавно опускают его, потом поднимают высоко, и дают парашюту наполниться воздухом. В этот момент дети забегают в домик, и там сидят.

Вариант: Можно приглашать в домик не всех детей, а по одному, получится отличная игра на знакомство. Более того, если в группе больше, чем один Ваня, то мы сразу увидим всех детей с одинаковыми именами.

Открываем теремок,

Ваня, Ваня, заходи!

И в окошки погляди.

А теперь вылезай, и Андрюшу приглашай!

Игра «Перемена мест»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве и координационные способности. Развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок (*цвета*). Развивать скоростно-силовые способности детей.

Содержание: 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.

Игра «Поезд»

Цель: учить сочетать движения со словами и музыкой.

Содержание: Дети, держась за парашют левой рукой, двигаются по кругу, правой рукой делают круговые вращательные движения и говорят слова:

Летит поезд во весь дух

Поднимают и опускают парашют:

Ух-ух, ух-ух!

Повторяют те же движения, только в другую сторону, поменяв руки.

Загудел тепловоз: «У-у!»

Домой деток повез.

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

Игра «Салют»

Инвентарь: парашют, шарики из сухого бассейна.

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

Содержание: Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берут двумя руками за палочки на краях 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.

"Домик"

Содержание: Взрослые берутся с разных концов за большое полотнище ткани. И говорят: Домик открывается, Пляска начинается! (*взрослые поднимают ткань, дети забегают под нее и свободно танцуют*)

Домик закрывается, Дети разбегаются! (*ткань опускают, дети выбегают*)

Игра “Пустое место”

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Содержание: 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.

Вывод

Пособие «*Игровой парашют*» не только развлекает, но и развивает.

Творческий подход, инициатива педагогов могут значительно расширить спектр его использования.