Государственное учреждение образования

«Средняя школа №1 г. Воложина»

Подготовила и провела:

учитель физической культуры и здоровья

1 категории

Битель Ольга Владимировна

2020г.

**МАСТЕР-КЛАСС**

**«Использование игрового пособия «Парашют»**

**на занятиях по физической культуре и здоровью**

**с учащимися начальной школы»**

**Цель:** Популяризация инновационных идей, технологий, находок педагогических работников.

**Задачи:**

- Ознакомление с практическим материалом по применению игрового пособия «Парашют»;- Повышение уровня профессиональной компетентности участников мастер-класса.

- Выявление эффективности использования игрового парашюта в разных формах и видах деятельности детей.

**Место проведения:** спортзал, 28.11.2020г., ГУО«Средняя школа №1 г.Воложина»

**Инвентарь**: Парашют, мяч, теннисные или воздушные шарики.

**План мастер-класса:**

1. Рассказ об оборудовании.

2. Цели и задачи, реализуемые при использовании «Парашюта»

3. Использование игрового парашюта.

4. Особенности применения оборудования.

5. Классификация игр.

6. Проведение игр.

7. Подведение итогов мастер-класса.

**Ход мастер-класса:**

1. **Рассказ об оборудовании**

В общей системе всестороннего и гармоничного развития, физическое культура занимает особое место. Именно в детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, хорошей работоспособности. Но как показывает практика, у детей снижается интерес к двигательной активности, они малоподвижны, что приводит к росту  физически ослабленных детей.

Но как сделать так, чтобы мир движений стал действительно привлекательным, интересным для детей? Исходя из этой проблемы, я стала искать средства, которые помогли бы мне вызвать интерес к различным видам двигательной деятельности.

- «А у меня для вас сюрприз!». Думаю, что каждый из нас, услышав эту фразу, испытывает массу положительных эмоций. Я, как и многие из Вас, люблю делать сюрпризы и подарки. И таким подарком для детей нашей школы стало новое, яркое пособие «Игровой парашют», которое помогло мне внести в организацию игр с детьми спектр новых ощущений.

Игровой парашют – это яркая ткань, состоящая из нескольких цветных секторов, у которой по кругу расположены ручки. Диаметр парашюта может быть различный: от 1 метра до 7-8 метра. Диаметр моего парашюта 5 метров. Игры с парашютом подразумевают максимальное количество участников: от 12 до 24 человек, но если игроков больше и ручек не хватает, можно взяться за край парашюта хватом сверху.

1. **Цели и задачи, реализуемые при использовании**

**«Игрового парашюта»**

**Цель*:*** Главное предназначение парашюта - создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной биологической потребности детей в движении.

**Воспитательное значение пособия:**  
- Учить школьников применять двигательный опыт в игровой деятельности.

- Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание.

- Воспитывать умение действовать в [коллективе](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fkoll%2F) согласованно; воспитывать самостоятельность и инициативу в двигательно-игровых действиях, эмоциональную отзывчивость.

- Воспитывать положительные нравственно-волевые черты личности: активности, самостоятельности и организованности.

**Образовательные задачи:**

- Игры с парашютом с музыкальным сопровождением способствуют выработке согласованности движений с музыкой; развивают слух, чувство ритма, тренирует умение ориентироваться в пространстве.

**Оздоровительные задачи:**  
- Способствовать совершенствованию двигательных навыков, формированию правильной осанки, укреплению мышц спины, пресса, мышцы плеч, предплечий и кистей рук.

- Способствует поддержанию физического и психического здоровья.

**Специфические задачи:**

- Развивать внимания, память, воображение, логическое мышление.

Таким образом, игровое пособие «Разноцветный парашют» не только развлекает, но и развивает.

1. **Использование игрового парашюта**

Парашют очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным детям, поскольку игры с парашютом дают возможность «растормошить» тихих детей и утихомирить особо шустрых. Парашют настолько привлекателен сам по себе, что обычно детей не приходится долго уговаривать поиграть с ним.

Игровой парашют можно использовать в любой ежедневной деятельности. Парашютом можно играть на уроке в спортивном зале, при проведении подвижных перемен, на внеклассных мероприятиях, подходит для игр на свежем воздухе.

Так же его могут воспользоваться все педагоги, работающие в школе: воспитатели ГПД, музыкальные работники, логопеды, психологи и, конечно же, учителя физической культуры.

Я использую «Парашют» во всех частях занятия: в подготовительной части провожу с ним различные виды ходьбы, бега, прыжков, ОРУ; в основной части подвижные игры; в заключительной части игры малой подвижности и упражнения для релаксации, дыхательные упражнения.

1. **Особенности применения оборудования**

Большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. 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.

Выбирая место для игры с парашютом, отдавайте предпочтение площадкам, свободным от предметов, которые могут зацепить или порвать парашют. Игра должна проходить под постоянным наблюдением старшего, чтобы не допустить порчи парашюта и травмирования участников игры. Не позволяйте игрокам натягивать парашют - он может порваться. Чтобы не повредить парашют, необходимо сразу же отработать движение вверх-вниз.

Как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.

Прежде чем начать игру, следует рассказать правила:

* Чётко выполнять команды инструктора.
* Выполнять упражнения дружно.
* Того, кто мешает игре, удаляют на скамейку на 1 минуту.
* К парашюту относиться бережно: не тянуть сильно.

1. **Классификация игр**

**Основные движения и общеразвивающие упражнения с парашютом**

* Разные виды ходьбы вокруг парашюта: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлёстыванием и выбрасыванием прямых ног.
* Ходьба и бег, держа парашют одной рукой: вытянуть руку в бок, поднять вверх, опустить вниз.
* Боковой галоп, держа парашют двумя руками в разных и.п.
* Подскоки, держа парашют одной рукой в разных и.п.
* Ходьба с парашютом в полуприседе, в приседе, скрестно, на носках и пятках, перекатом и т.д.

**Примерный комплекс ОРУ с парашютом**

ОРУ с игровым пособием «Парашют».  
И.п.: о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены  
1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.  
2- опускаем руки вниз, парашют опускается (8 раз)

И.п.: стоим боком, держим парашют левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч  
1 – наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой левой руки  
2 – И.П. (4 раза)  
Затем повернуться в другую сторону. И выполнить 4 раза.

И.п.: стоя лицом к парашюту (лежит на полу), ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 – наклон вперёд,  
2 – И.П. (8 раз)

И.п.: о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены  
1 – приседаем, руки вперёд  
2 – И.П. (8 – 10 раз)

И.П.: о.с., руки на поясе  
Прыжки «звёздочка»: ноги врозь, руки врозь – ноги вместе, руки на поясе.

(Так же можно выполнять комплексы ОРУ под музыку).

**Игровые упражнения**

Игровые упражнения являются подготовительными в процессе обучения детей разнообразным играм. Дети учатся поднимать и опускать парашют в разном темпе, слаженно и одновременно или хаотично, учатся прятаться под него, проползать быстро под опускающимся куполом. Дети учатся действовать с предметами: катать по поверхности и подбрасывать мячи разного количества и размера. Подготовительные упражнения развивают командные чувства, слаженность движений, обучают правилам игры с парашютом.

**Вверх-вниз**

Плавное поднимание и опускание парашюта. Развивает командное чувство.

**Волны**

Дружно держась за парашют, игроки поднимают и опускают его быстрыми, резкими движениями, создавая «волны». Следите за тем, чтобы игроки поднимали парашют, а не натягивали его. Чередуйте спокойное море и бурные волны.

**Пещера**

Ухватитесь за край парашюта обеими руками захватом сверху и поднимите парашют над головой. Сделайте несколько шагов к центру, наполняя парашют воздухом. Освободите одну руку. Другой рукой тяните парашют вниз через голову и за спиной. Сядьте на землю, удерживая край парашюта у земли. Оставайтесь внутри парашюта, пока из-под него не начнет выходить воздух. Через некоторое время поднимите парашют, встаньте и вынырните из-под парашюта наружу.

**Попкорн**

Разложив парашют на земле, высыпьте на него 100 (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. Продолжайте «готовить попкорн» до тех пор, пока не вылетят все шарики.

**Орбита**

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).

**Смена караула**

Стоим в кругу, держим парашют. Ведущий называет цвет "синий". Все вместе высоко поднимаем парашют. Дети, которые держатся за сегмент синего цвета, должны пробежать под ним и поменяться местами. Предупредите, что бежать нужно осторожно, чтобы не столкнуться головами с другим ребенком.

**Игры со словами**

Дети любят повторять движения за взрослыми. Взрослый сопровождает чтение стихотворения подходящими по смыслу движениями, а детишки повторяют слова и движения за взрослым. Инструктор должен знать слова наизусть.

**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)  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил (парашют ритмично поднимают и опускают)  
Дзинь – дзинь!

**Весна**

Солнышко, солнышко  
Золотое донышко  
Гори, гори ясно  
Чтобы не погасло (идут по кругу, несут парашют)  
Побежал в саду ручей (бегут по кругу, держа парашют)  
Прилетело сто грачей (поднимание, опускание парашюта)  
А сугробы тают, тают (медленное приседание)  
А веточки подрастают (подняться вверх парашют)

**Игры малой подвижности**

Эти игры используются в конце занятия для того, чтобы:

- успокоить детей;

- подвести итог занятия;

-восстановить дыхание;

-сплотить детский коллектив, учить понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать;

- снять эмоциональное и мышечное напряжение;

- развивать умение сотрудничать, взаимопонимание и доверие между детьми, сплоченности;

- получить эмоциональную разрядку;

**Под парашютом**

Когда уже все набегались и устали, сядьте под куполом в кружок и расскажите сказку или историю.

**Доброе животное**  
  
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.

**Дождь и солнце**

Дети держат парашют. Ведущий говорит "солнце" или "дождь". Когда светит солнце, все вместе поднимаем парашют как можно выше. Когда идет дождь, все прячутся под парашют, держась за ручки парашюта.

**Волшебный сон** **под парашютом**

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!

**Адаптация программных игр**

**Веселый мяч**

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

Ты катись, веселый мячик,

Парашют не даст упасть,

У кого веселый мячик,

Тот исполнит песню (танец) нам!

Тот, на ком заканчивается стихотворение, выпол­няет задание, указанное в последней строчке.

**Карусель**

Помните песенку "Карусель - карусель". Держась за парашют начинаем медленно идти по кругу и петь: "Еле - еле, еле-еле закружились карусели". Ускоряем шаг "А потом, а потом, все бегом, бегом,  бегом". Теперь замедляемся. «Тише – тише, не спешите, карусель остановите. Раз – два, раз-два, вот и кончилась игра».

**Пустое место**

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

**Весёлые подвижные игры**

**Кошка-мышка**

Все, кроме двух ведущих, держат парашют за края. Оба ведущих снимают обувь, и оба договариваются, что будут не ходить, а только ползать на коленках. Игрок «кошка» ползает сверху по парашюту, а игрок «мышка» ползает под парашютом по кругу ближе к краю. В это время все остальные игроки, сидящие вокруг парашюта, создают волны, и таким образом мешают «кошке» увидеть, как двигается под парашютом «мышка». Задача «кошки» — заметить и поймать сквозь ткань уползающую «мышку». Выходить за край парашюта нельзя.

**Охота**

Положите под парашют мешочки для метания, скакалки, мячи и т.п. Рассчитайте участников по номерам. В начале игры все участники берутся за парашют обеими руками захватом сверху и высоко поднимают его. Затем ведущий называет номер участника и какой-либо предмет. Участник с этим номером устремляется под парашют, хватает нужный предмет и возвращается обратно до того,как из-под парашюта выйдет воздух.

**Акула в море**

Одного воспитанника выбирают «акулой», все остальные игроки создают волны. Акула гоняется в поисках своих жертв под поверхностью воды (парашюта). Если акула хватает 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!

**Парашют-болл**

Все игроки в круге делятся на 2 команды - половина круга на половину. На парашют закидывается мяч или несколько мячей (можно постепенно добавлять мячики, можно использовать небольшие плюшевые игрушки. Малышам просто нравится их подкидывать). Цель игры - попытаться скинуть мячик с половины противника и не дать мячику упасть со своей половины. Упавшие мячики засчитываются как "голы".

**Дракон кусает свой хвост**

Описание игры. Свернуть парашют в жгут. Дети встают друг за другом. Первый ребенок – «голова», последний – «хвост». Дети держаться за парашют-жгут правой рукой, первый ребенок пытается коснуться последнего.

**Музыкальный парашют**

Играем по принципу «музыкальных стульев». Разложите парашют на полу, включите музыку, малышей отправьте бегать и танцевать по кругу. Резко остановите музыку. Все игроки должны найти свой «домик» - прыгнуть на цветной сегмент. Ведущий пытается всех поймать до того, как они спрячутся в домики.

**Твистер**

Для парашюта мы адаптировали известную игру "Твистер". Даем детям задания: поставь правую ногу на синий сегмент парашюта, левую руку на желтый сегмент, левую ногу на желтый, а правую руку – на синий. 

**Развивающие игры**

**Путешествие в космосе**

 На обратной стороне парашю­та  изображаются  планеты  Солнечной  системы, Млечный путь, кометы. Нужны также карточки, на одной стороне которых изображены планеты, а на другой — их порядковый номер. Правила игры:

Дети катают мячик по «небесному» куполу, выполняя задания, придуманные взрослыми и детьми - участ­никами игры:

• долететь до планеты Земля (Марс, Сатурн и т. д.) - совместными усилиями участники игры должны до­катить мячик до названных планет;

• долететь до самой большой (маленькой, холодной, горячей) планеты;

• найти на парашюте планету, которую ведущий по­казывает на карточке, и назвать ее;

• отправиться в путешествие по Млечному пути;

• долететь до Солнца, минуя планеты, которые назо­вет один из участников;

•  указать с помощью мячика планету, на которой есть жизнь;

•  прокатить мячик с закрытыми глазами, остано­виться, открыть глаза и назвать номер орбиты плане­ты, на которую попал мячик;

• добраться до планеты, на которую указывает один из участников игры, и т. п.

1. **Проведение игр и упражнений**

Дети  очень любят повторять движения за взрослыми. Давайте вместе с вами попробуем попасть в детство и немного поиграть.   ( Попрошу выйти ко мне несколько человек).

1. **Подведение итогов мастер-класса.**

Ответы на задаваемые вопросы.

***На что необходимо обращать внимание при проведении игр****:*

✔ Заинтересуйте ребенка игрой еще до ее начала.

✔ Участвуйте в игре наравне с детьми.

✔ Приглашайте детей к игре, дайте почувствовать ребенку, что Вы рады его участию.

✔ Если игры проходят на улице, то необходимо  осмотреть игровое пространство, чтобы никто из детей не смог пораниться.

✔ Продумайте время проведения игры, учитывая динамику развития детского коллектива.

✔ Подробно и доступно объясняйте правила игры, чтобы ребенок мог понять правила и решить, будет ли он играть.

✔ Объясняйте правила игры не в форме приказов, а в форме пожеланий, рекомендаций.

✔ Объясняйте правила непосредственно перед началом игры. Дети лучше усвоят правила, не стоя у стены, а непосредственно взяв в руки парашют.

✔ Чтобы дети лучше поняли правила новой игры и не боялись проиграть в начале, необходимо перед началом игры сделать одну репетицию.

✔ Перед проведением игрового практикума составьте список игр. Распределите их по степени активности, по количеству игроков и т.д. Это поможет Вам подобрать игру для любой ситуации и любой группы.

Используя в своей работе «Игровой парашют» педагоги могут  максимально помочь каждому ребёнку стать активным в коллективе, независимо от группы здоровья, возраста,  от степени застенчивости или наоборот активности ребёнка.

Творческий подход к решению двигательных задач в подвижных играх у детей начинается проявляться при условии творческого отношения самого педагога к планированию подвижных игр.

Р.S. Никогда не забывайте: Игра должна приносить ребёнку радость!

Спасибо за внимание. Надеюсь, что мои разработки будут Вам полезны.