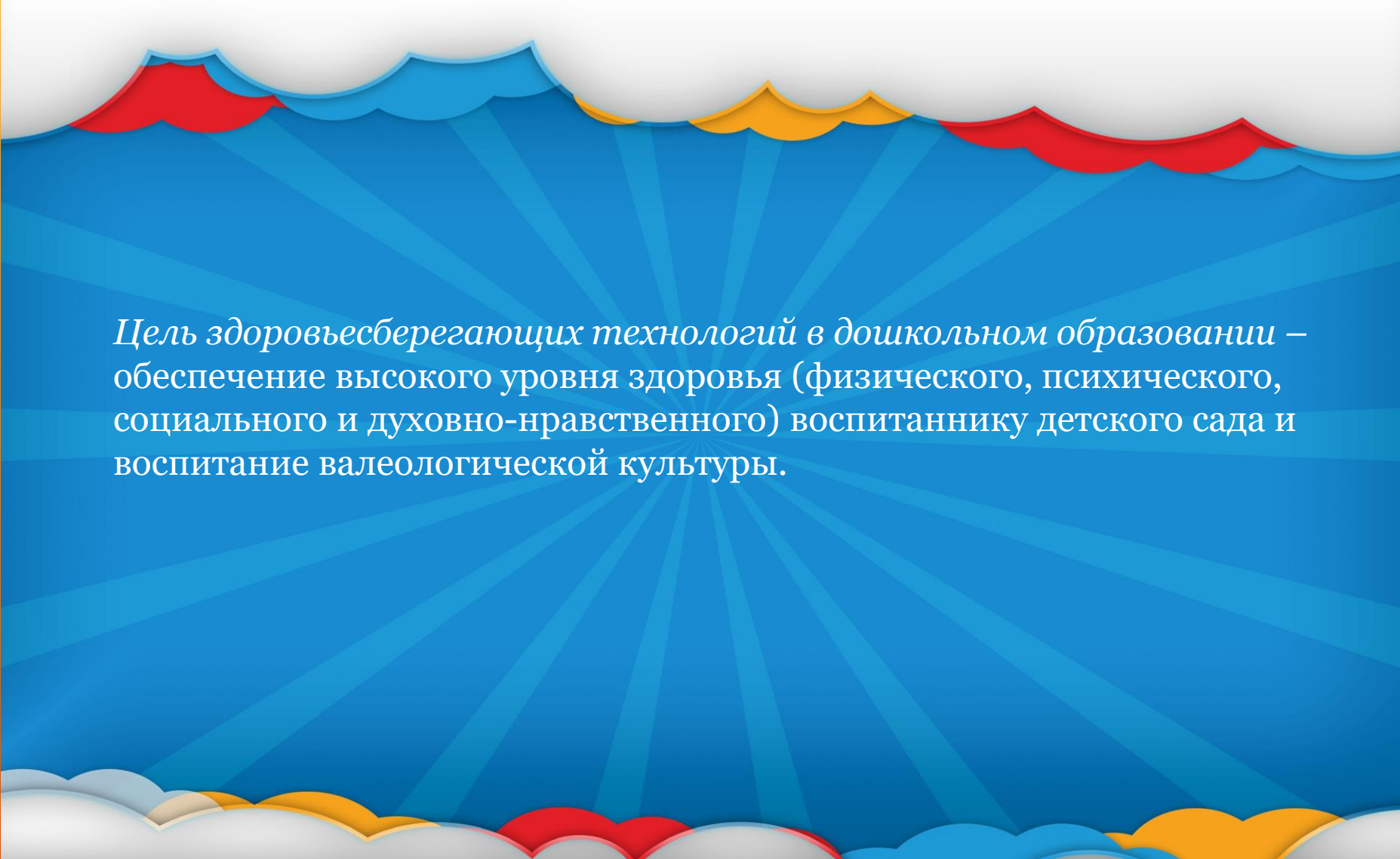


*«Использование здоровьесберегающих технологий  
в физическом развитии дошкольников»*





*Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня здоровья (физического, психического, социального и духовно-нравственного) воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры.*

## Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

### Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы

Подвижные, спортивные игры

Ритмопластика

Релаксация

Гимнастика для глаз

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика дыхательная

Гимнастика пробуждения

Закаливающие процедуры

Ходьба по «дорожке здоровья»

Технологии эстетической направленности

### Технологии обучения ЗОЖ

Занятие по физической культуре (сюжетные, занятия-путешествия)

Игротренинги, игротерапия

Коммуникативные игры

Дни здоровья

Самомассаж

Точечный массаж

### Коррекционные технологии

Арттерапия

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Психогимнастика

Технология коррекции поведения

Фонетическая ритмика

# Игры с чудо-парашютом



## ***Актуальность использования***

Игровой парашют – это многофункциональное пособие. Парашют – это универсальное игровое средство, которое может использовать в различных видах деятельности любой **специалист (дефектологом, педагогом – психологом и другими узкими специалистами)**. Творческий подход, инициатива педагогов могут значительно расширить спектр его использования.

Используя в своей работе нетрадиционное оборудование «Игровой парашют» педагоги могут максимально помочь каждому ребенку стать активным в коллективе, независимо от группы здоровья, возраста, степени застенчивости или наоборот активности ребенка. Уникально сочетая различные физические упражнения и движения с музыкой, речью, сказкотерапией, цвет терапией, а также вызывать эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Пособие «Игровой парашют» можно использовать как в помещении, так и на улице. В играх с ним могут участвовать разное количество человек.





2. Развивать творческие способности и познавательную активность дошкольников.

3. Развивать навыки сотрудничества, межличностного взаимодействия

4. Развивать чувство ритма, координацию движений, эмоциональную сферу, отзывчивость.

### Детский игровой парашют



1. Профилактика и преодоление стрессовых состояний, содействие снижению психоэмоционального напряжения.

5. Обогащать эмоциональный опыт

## Использование пособия «Игровой парашют в соответствии с образовательными областями»

1. «Социально-коммуникативное развитие»
  - Подвижные игры и игровые упражнения
  - Театрализованные игры
  - Игры – драматизации
  - Психологические этюды
  - Коммуникативные игры
  - Упражнение на релаксацию.





## 2. «Речевое развитие»

- Коммуникативные игры
- Театрализованная деятельность
- Сказкотерапия
- Игры на развитие фонематического слуха, автоматизацию и дифференциацию звуков, анализ и синтез слова
- Активизация и уточнения словаря, формирование обобщающих понятий
- Подвижные игры со словесным сопровождением
- Сюжетные игры с развернутым речевым содержанием
- Логоритмические упражнения.



### 3. «Художественно-эстетическое развитие»

- Игры-хороводы
- Музыкально-ритмические упражнения
- Игры с пением
- Танцевальные композиции
- Игры и игровые упражнения.



#### 4. «Познавательное развитие»

- Коммуникативные игры
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Игры на релаксацию
- Дидактические игры
- Игры и упражнения на совершенствование оптико-пространственных функций
- Игры и упражнения на развитие познавательных процессов: памяти, внимание, восприятия, мышление.



## 5. «Физическое развитие»

- Комплексы общеразвивающих упражнений
- Основные виды движений утренней гимнастики
- Игры-соревнования, игры с мячом
- Подвижные и малоподвижные игры с парашютом
- Упражнения на релаксацию



### **1.«Волны» или /« Пламя».**

**Возраст:** 2-7 лет.

**Цель:** раскрепостить детей, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Эта игра подходит для любого возраста. Она помогает как активизировать группу, так и успокоить. Начинаем с мелких волн/искорок, потом раскачиваем парашют всё сильнее, устраиваем шторм/огонь. Затем постепенно уменьшаем волны/огонь, приговаривая, что ветер/огонь стал слабее, волны/искорки утихают/ гаснут, и на море штиль.

Можно заменить слова музыкой. Громкая или быстрая музыка – сильные волны/огонь. Тихая или медленная музыка – слабые волны/огонь.

### **2. «Левая, правая!»**

**Возраст:** 4-6 лет.

**Цель:** развивать произвольность психических процессов, развитие пространственных представлений.

Левой рукой поднимаем парашют, правой опускаем.

### **3.« Три шага, прыжок!»**

**Возраст:** 4-7 лет.

**Цель:** развивать произвольность психических процессов, умение слушать инструкции взрослого, развитие координаций движений, учит ориентироваться в пространстве, способствует снятию нервно-психического напряжения, поднимает настроение.

Делаем три шага вправо, прыжок, парашют надувается.

### **4. «Волшебный пузырь».**

**Возраст:** 3-7 лет.

**Цель:** эмоциональная разрядка.

Купол парашюта («пузырь») надуть максимально (руки поднимаем вверх), со словом « бах!» (громко кричим) - сдули.

### **5.« Яблочко».**

**Возраст:** 3-7 лет.

**Цель:** учит взаимодействовать детей друг с другом, развивает координацию движений, раскрепощает.

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

## 6. « Ветерок для ... (имя ребенка) ».



**Возраст: 2-7 лет.**

**Цель:** раскрепостить детей, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Ведущий называет имя ребенка, который размещается в центре парашюта, сидя, лежа, как ему нравится. Дети дуют на него, делают волны.

## 7.«Космическое путешествие».

**Возраст: 3-7 лет.**

**Цель:** раскрепостить детей, сплотить группу, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Ведущий знакомит детей с двумя персонажами, которых необходимо запустить ракете в космос.

Парашют опущен, дети ждут команды взрослого. «3-2-1-пуск!» (громко, все вместе произносим команду). Купол поднимаем резко вверх - герой летит в космос! Эта игра вызывает бурный всплеск эмоций у детей.

## 8. « Кошки-мышки».

**Возраст: 4-7 лет.**

**Цель:** развить умение сотрудничать, взаимопонимание, умение воспринимать и следовать правилам игры.

Парашют лежит на полу, дети берутся за ручки (их задача запутать кошку). Один участник - кошка, он бегаёт по полотну купола, другой участник - мышка – прячется под цветной тканью.

### 9.« Букашки».

**Возраст:** 2-7 лет.

**Цель:** релаксация, психологический этюд.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Парашют поднимается. В момент приземления купола дети «букашечки» хаотично двигают ножками и ручками.



### 10.«Спокойной ночи, малыши!».

**Возраст:** 2 -7 лет.

**Цель:** релаксация.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Взрослый предлагает детям почувствовать себя перышком, ощутить дуновение ветерка.

### 11.

**Возраст:** 2 -7 лет.

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют и говорят : « Терем-терем-теремок, кто-кто в теремочке живет...» Пошел дождик: кап-кап-кап. Дети прячутся в домик.

### «Терем-теремок».



### 12. «Каравай».

**Возраст:** 3 -7 лет.

**Цель:** Сплочение коллектива, поздравление именинника с Днем рождения.

Именинник располагается в центр парашюта, остальные дети приговаривают « Как на Олины именины испекли мы каравай.., Каравай-каравай, кого хочешь выбирай!»

### 13.«Кого не хватает?»

**Возраст: 4 -7 лет.**

**Цель:** Развитие внимания.

Все дети стоят в кругу, держатся за парашют (с закрытыми глазами), ведущий прячет одного ребенка под парашют. Задача детей найти того, кто спрятался.

#### **14.«Перекасти – поле».**

**Возраст: 4 -7 лет.**

**Цель:** развитие ловкости, внимания, координации движений, смекалки, взаимодействия.

Ведущий выбирает 3 игроков (они находятся около парашюта). Другие дети максимально надувают купол, задача 3 –х игроков пробежать пока опускается парашют. Если купол их коснется, участник выбывает из игры. Ребенок победивший в игре получает приз.

#### **15.«Танец с парашютом».**

**Возраст: 5 -7 лет.**

**Цель:** развитие произвольности.

Примерный рисунок танца: взяли за ручку парашюта, 3 подскока вправо, положили парашют, сделали хлопки « Ти-та-та-та», покружились, взяли купол и т д. Вы можете придумать свой рисунок танца.

#### **16.« Круг».**

**Возраст: 5-7 лет.**

**Цель:** развитие умения сотрудничать, взаимопонимание и доверие между детьми, сплоченности.

Ведущий:

- Ребята, возьмитесь за ручки парашюта, натяните ровный **круг**. Круг – это символ единства, силы, дружбы.

Сейчас я предлагаю выполнить вам **ряд заданий**, которые нужно выполнить одновременно и чтобы целостность круга была не нарушена.

Перед выполнением задания у вас есть несколько секунд, чтобы попробовать договориться без слов.

- ✓ Всем присесть, а потом встать.
- ✓ Опустить одну руку и сделать круг по часовой стрелке.
- ✓ Сделать волнообразные движения.

**Вопросы: От кого и от чего зависит результат при выполнении заданий?**



## 17.« Доброе животное».

**Возраст:** 5-7 лет.

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, принимать друг друга, оказывать поддержку и сопереживать.

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.

В заключение хочется отметить, что предложенные нами игры с парашютом, способствуют благоприятной адаптации детей, помогают психологу, педагогам ДОО корректировать эмоциональные нарушения у ребенка. Они вырабатывают умение чувствовать и понимать окружающих, проявлять интерес к сверстникам, помогают создавать в группе дружескую атмосферу, взаимопомощь, доверие, сплоченность, доброжелательное и открытое общение друг с другом и со взрослыми, облегчая процесс совместного обучения.



# Игры на снятие нервно-психического напряжения .



**«Волшебный пузырь».**

**Возраст: 3-7 лет.**

**Цель: эмоциональная разрядка.**

**Купол парашюта («пузырь»)  
надуть максимально (руки  
поднимаем вверх), со словом  
«бах!» (громко кричим) -  
сдули.**

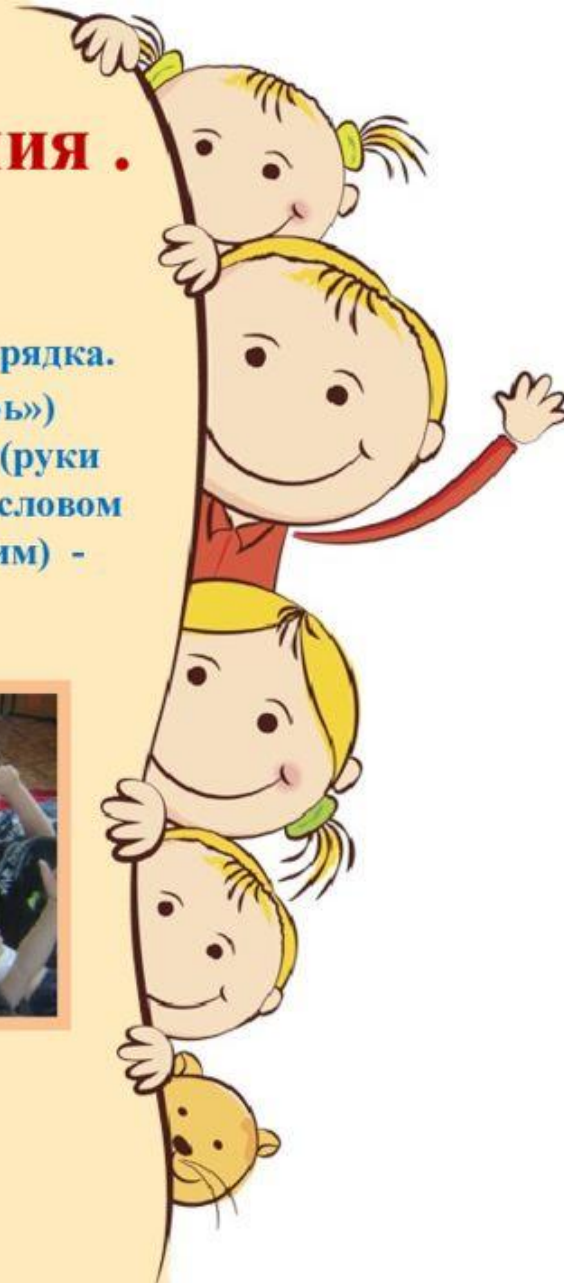


**«Букашки».**

**Возраст: 2-7 лет.**

**Цель: релаксация, психологический этюд.**

**Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Парашют поднимается. В момент приземления купола дети- «букашечки» хаотично двигают ножками и ручками.**



# Ветер

**Возраст:** 1-я младшая, 2-я младшая, средняя, старшая группы

**Инвентарь:** парашют

**Цель:** развивать мышцы плечевого пояса и синхронизацию движений

**Содержание:** Дети и взрослые берутся за ручки парашюта, и плавно его поднимают и опускают, и наслаждаются ветром, который вылетает из-под парашюта. При этом для синхронизации движений хорошо приговаривать:

Высоко-высоко подняли,  
А теперь низко-низко опустили!  
А теперь снова высоко-высоко подняли,  
И снова низко-низко опустили!

Можно рассказывать стишок про ветер.

Дует ветер (поднимать парашют вверх)  
Ветерок, (отпускать вниз)  
Задувает (поднимать парашют вверх)  
Листья (отпускать вниз) и т.п.

**Вариант:** «надуть» парашют - при вдохе через нос поднимаем руки с парашютом вверх, при выдохе - отпускаем вниз.



Пособие «Игровой парашют» актуален тем, что можно с помощью его поставить цели и задачи в младшем возрасте ИОМ воспитателя, в сфере адаптации ребенка.

# Воробушки, домой!

**Возраст:** 1-я младшая, 2-я младшая группы

**Инвентарь:** парашют

**Цель:** обучать прыжкам на двух ногах

**Содержание:** Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

Среди белых голубей  
Скачет серый воробей.  
Среди белых голубей  
Скачет серый воробей.  
Воробушек-пташка,  
Серая рубашка,  
Вылетай поскорей!  
Выбегай, не робей!  
Полетали, покружились,  
И обратно воротились.  
Воробушки, домой!



## Домик – теремок

**Возраст:** 2-я младшая, средняя, старшая группы

**Инвентарь:** парашют

**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 «ЧЕРЕПАХА»

для детей 3 лет

Все вместе залезаем под парашют. Становимся на четвереньки, парашют – наш большой панцирь. А теперь пробуем двигаться синхронно, чтобы черепаха тоже двигалась.





## Изготовление парашюта.

«Для того чтобы сшить парашют, нужно 4 куска подкладочной ткани шириной 1,5 метра (диаметр парашюта 3 метра). Длина отреза рассчитывается по формуле:  $\text{длина отреза} = (2 \times 3; 14 \times 1,5) / 8$ . Получается 1,17м. Необходимо по метру ткани четырёх цветов (жёлтого, красного, синего, зелёного). В готовом виде парашют представляет собой «плоский зонтик» с восемью секторами. Отрез складывают пополам поперёк. Вот таким образом: сшиваем по схеме (получается труба). Затем по диагонали разрезаем и получаем два клина: один – целый, один – со швом посередине. Таким образом, кроятся все клинья. После этого начинаем собирать парашют.

Для красоты сшиваем целый клин и клин со швом. Ведь каждого цвета по два (целый и сшитый клин). В середине пришиваем круг, чтобы скрыть неточности при стыковке клиньев. Из косой бейки или ленты пришиваем ручки на стыках клиньев и посередине клина (всего 16 штук).

**Теперь можно наслаждаться игрой!**





# РЕЗУЛЬТАТ

- ПОВЫШАЕТСЯ ОБЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН
- СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ
- ПОВЫШАЕТСЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ АКТИВНОСТЬ, УРОВЕНЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ
- СОКРАЩАЮТСЯ СРОКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ





*Спасибо за  
внимание!*

