Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 24 компенсирующего вида с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции в физическом и психическом развитии воспитанников Василеостровского административного района

Санкт-Петербурга

**Методическая разработка**

***Упражнения и игры с парашютом, как развитие координационных способностей детей с нарушением зрения.***

 Автор: Терёхина О.Е.

 ( Руководитель физ. Воспитания)

Санкт- Петербург

2012

В настоящее время, всё больше детей имеют врождённую или приобретённую патологию зрения. Наша основная задача помочь этим детям почувствовать уверенность в себе и действовать раскрепощенно в любых сложившихся ситуациях.

Наши дети, очень любят играть, однако у них очень развито чувство самосохранения, они закрепощённые и недоверчивые. В связи с физиологическими особенностями развития детей с нарушением зрения, им необходимо уделять большое количество времени на развитие физических качеств, особенно, таких как: координационные способности и ориентировка в пространстве.

Что бы, наши занятия разнообразить и повысить интерес детей к занятиям, мы широко используем разнообразные инновационные технологии.

В моей работе представлены некоторые упражнения и игры с парашютом, которые мы применяем на практике с детьми с нарушением зрения

 **Упражнения и игры с парашютом**

***УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ***.

1). И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону. Ходьба по кругу, (свободная рука на каждый шаг выполняет движения).

1 –левая рука в сторону,

2–левая рука вверх,

 3 –левая рука на пояс,

4- И. п.

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

2).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

3. 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.

4. 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.

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

 -Ходьба с перекатом с пятки на носок.

 -То же, стоя левым боком к парашюту.

 ***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.

1-4 –медленно поднять правую руку с парашютом вверх.

5-8 –медленно опустить правую руку с парашютом вниз. В и.п.

- то же, стоя левым боком к парашюту.

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

- 1-8 приставные шаги правым боком,

-9-16 приставные шаги левым боком.

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

 - С крестные шаги правым боком.

 - С крестные шаги левым боком.

5) Упражнение №3 и № 5. Можно выполнять из И. п, стоя спиной к парашюту.

6) 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.

Упражнения выполняется, стоя на месте и с продвижением вперёд.

 -То же, стоя левым боком к парашюту.

7) 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.

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

- бег с прямым выносом ног вперёд (стоя на месте и с продвижением вперёд).

- То, же стоя левым боком к парашюту.

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

- Бег за хлёстом голени назад, стоя на месте.

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

10) И. п.- стоя спиной к парашюту, руки хватом сзади за петельку или за ткань парашюта**.**

**-** Бег с высоким подниманием бедра, стоя на месте.

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

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

1- прыжок в стойку ноги врозь, парашют вверх,

2- прыжком в И. п.

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

1- прыжок в стойку ноги с крестно - правой,

2- прыжок в И. п.

3- прыжок в стойку ноги с крестно - левой,

4- прыжок в И. п.

 ***ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)***

1). И.п.: стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку парашюта внизу.

1 – поднять парашют перед собой вперёд,

2– И. п.,

3 – наклон головой вперёд,

4 - И. п.

2) . И. п.: стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку парашюта внизу.

1- наклон головы вправо,

2- И. п.,

3- наклон головы влево,

4- И. п.

3). И.п.- стоя спиной к парашюту; стойка, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- подняться на носки, руки с парашютом отвести назад.

2- И. п.

3- поднять носки, встать на пятки,

4 И. п.

4). И. п.- стоя лицом к парашюту; стойка, ноги врозь, руки хватом за петельку, или за ткань парашюта снизу.

1- полу-присед, руки с парашютом вверх,

2- И. п.

3-присед, руки с парашютом вперёд,

4- И. п.

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

1- полу-присед на правой, левая вперёд («полу-пистолетик»)

2 -И. п.

3- присед на правой , левая вперёд (пистолетик),

4 – И. п.

То же стоя левым боком (приседы на левой, правая – вперёд)

6). И. п. - стоя лицом к парашюту; стойка, ноги врозь, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- наклон вперёд- прогнувшись, руки с парашютом вверх,

2- и. п.

3- наклон назад,

4- И. п.

7). И.п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, ноги врозь, правая рука хватом за петельку – в сторону, левая рука на пояс.

1- наклон в правую сторону, левая рука вверх.

2- И. п.

То же, стоя левым боком (наклон в левую сторону, правая рука вверх)

8). И.п. – стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. снизу.

1- выпад правой в сторону, руки с парашютом вперёд,

2- И. п.

3- выпад левой в сторону, руки с парашютом вперёд,

4- И. п.

9). И.п. – стоя спиной к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. сзади.

1- полу-присед, руки с п. отвести назад.

2- и. п.

3- мах правой, вперёд,

4- и. п.

5- полу-присед, руки отвести с п. назад,

6- и. п.

7-мах левой вперед,

8- И. п.

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

1- мах правой ногой назад

2-и.п.

3-мах левой ногой назад.

4- и. п.

11) И. п.- сед, ноги под парашютом, руки хватом за петельку или за ткань парашюта.

1- лечь на спину, парашют натянуть,

2- подняться в И. п.

12). И. п. – лежа на животе, на парашюте, руки сцеплены друг с другом по кругу.

1-пднять руки вверх, ноги согнуть , поза полёта парашютиста).

2-3- удержание позы,

4- вернуться в И. п.

 13) .И. п. - стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. снизу.

1-взмах руками с парашютом вверх,

2- медленно опустить парашют в И. п.

14). И. п. – стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. снизу.

1- взмах руками с парашютом вверх, выпад вперёд правой ногой,

2- И. п.

3- - взмах руками с парашютом вверх, выпад вперёд левой ногой,

2- И. п.

 ***Подвижные игры с парашютом***.

**« Карусель»**

***Цель игры:***

1. Развивать координационные способности детей и ориентировку в пространстве.
2. воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

***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.

**«Солнышко и дождик»**

***Цель игры:***

*1.*Развитвать скоростные способности и реакцию на заданный сигнал.

2. Развивать координационные способности и ориентировку в замкнутом пространстве.

3. Развивать чувство товарищества и приобщать к соблюдению техники безопасности, при выполнении коллективных действий.

***Ход игры****:* Дети становятся лицом к парашюту, хватом за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель произносит «солнышко», все дети под музыку передвигаются приставным шагом в правую, (левую) сторону. Воспитатель произносит, «дождик», все дети прячутся под парашютом.

***Правила игры***: Игра повторяется несколько раз. Залезая под парашют, нельзя отпускать ручки или ткань парашюта.

**« Перемена мест»**

***Цель игры:***

1.Развивать ориентировку в пространстве и координационные способности.

2. Развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок (цвета).

3. Развивать скоростно - силовые способности детей.

***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.

**«Мышеловка»**

***Цель игры:***

1. Развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности.
2. Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве , в условиях ограничения двигательной деятельности.
3. развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал
4. воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

**Ход игры**:

Группа детей делится на две команды.

Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков - «мышей»

***Правила игры*:** Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после , игроки меняются ролями.

Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом

- в полу-приседе;

- в глубоком приседе;

 -на четвереньках;

 -парами (держась за руки) и т.д.

**«Художник»**

***Цель:***

1. Развивать скоростные способности.
2. Развивать координационные способности и способность ориентироваться в пространстве.
3. Развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

***Ход игры***:

Выбирается один водящий («художник»). Остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

 «Мы фломастеры цветные,

Все ребята удалые,

Желтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой!»

После этих слов ребята останавливаются, а водящий (художник) называет цветовой сектор. Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим бегать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий («художник») быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший Ирок становится водящим («художником).

***Правила игры***: Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

**« Цветные птички»**

***Цель игры:***

1. Развивать скоростные способности детей.

2. Развивать координационные способности и способность ориентироваться в пространстве.

3. Развивать способность реагировать назаданный звуковой сигнал***.***

***Ход игры:***

 Выбирается один водящий. Остальные игроки « цветные птички» становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

Мы цветные птички,

Любим мы скакать,

Высоко летать,

Раз, два, три!

После этих слов ребята останавливаются, а водящий называет цветовой сектор - «синяя - лети». Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим летать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший игрок становится водящим.

Правила игры: Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

**« Летающие пёрышки»**

***Цель игры:***

1. Развивать координационные способности детей.
2. Развивать зрительный глазомер и зрительную фокусировку.
3. Развивать согласованность движений в командном задании.

***Ход игры:*** Дети стоят по кругу, держась за ручки или ткань парашюта. На парашюте лежат пёрышки. Плавно поднимать и опускать парашют, не давая перышкам вылететь из парашюта.

**« Непослушный мячик»**

***Цель игры:***

1. Развивать координационные способности детей.
2. Развивать зрительную координацию.
3. Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.
4. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры:*** Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Медленно то, поднимая, то опуская парашют, катают мячик, не давая ему упасть на пол.

**« Салют»**

***Цель игры:***

1. Развивать координационные способности детей.

2. Развивать зрительную координацию.

3. Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.

4. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры:*** Дети стоят по кругу, держась за ручки или за ткань парашюта. На парашюте лежат маленькие разноцветные шарики. Подбрасывание и ловля мячиков, не давая им упасть на пол.

**« Будь внимателен»**

***Цель игры:***

1.Развивать двигательную реакцию на заданный сигнал.

2.Развивать память и мышление.

3. Развивать согласованность движений.

***Ход игры:*** Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель показывает красный цвет: - дети опускают парашют на пол.

Воспитатель показывает желтый цвет:- дети выполняют легкую волну с парашютом.

Воспитатель показывает зелёный цвет:- дети выполняют приставные шаги.

(Движения можно менять).