

Как играть с парашютом

Парашют приносит много радости как детям, так и взрослым, особенно при игре на просторных травяных лужайках под лучами солнца. Яркость красок и мягкость ткани парашюта побуждает каждого взяться за его край и принять участие в общем веселье.

По глади парашюта можно пустить мягкую, тихую рябь, а можно шумные и бурные волны, в зависимости от того, как с ним обходиться. Уникальность парашюта и игр с ним не нуждается в представлении и рекламе - развернутый парашют сразу же собирает вокруг себя участников и зрителей со всей округи. Из-за большого размера парашюта для игр с ним требуется не менее двух групп (около 16 человек).

Почему же с парашютом так здорово играть? Потому что в игре с ним отсутствует соперничество, она воспитывает дух сотрудничества, учит последовательным действиям и распределению усилий. В то время как большинство забав для детей развивают мышцы нижней части тела, игра с парашютом укрепляет главным образом мышцы плеч, предплечий и кистей рук. Создавая с помощью парашюта гигантские волны, дети совершенствуют свои навыки моторного восприятия и развивают чувство ритма.

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.

При определенных предосторожностях по парашюту можно ходить: если парашют разложен на мягкой, травяной поверхности, а дети бегают босиком или в носках, им можно разрешить играть на парашюте. У ребенка, бегающего и скачущего по парашюту, который ложится волнами под его ногами, это вызывает ни с чем не сравнимое ощущение!

Увлекательные упражнения с парашютом открывают широкие возможности для стимулирования общего развития ребенка, что делает их идеальным элементом программ для младших детей. Вот несколько основных типов игр с парашютом (их полные описания приводятся ниже):

- *Игры сидя:* Качели, Болото, Пещера, Шампиньон
- *Игры с пробежками:* Бег однуруких, Циферблат, Смена мест, Беги-хватай
- *Игры стоя:* Волны, Акула в море. Взлет и планирование. Под колпаком, Орбита, Подбрасывание мяча, Попкорн

Уход за парашютом и его использование

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.

ИГРЫ

Обратите внимание: описанные ниже игры приводятся в порядке возрастания сложности, начиная от самых простых и кончая теми, которые требуют определенной сноровки.

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. Используйте это упражнение, чтобы дать воспитанникам почувствовать себя уверенно в игре с парашютом. Замечайте любые проявления безответственного поведения и вовремя пресекайте их.

КАЧЕЛИ

Выполняется в положении «сидя». Воспитанники тянут парашют вперед-назад спокойными неторопливыми движениями, подобными раскачиванию на качелях.

БОЛОТО

Игроки садятся на полу в круг, зажав край парашюта под подбородком и вытянув ноги прямо перед собой. Когда все расселись, каждый начинает повторять название своего любимого овоща. Гвалт, производимый игроками, напоминает шум, который стоит ночью на болоте. Одного игрока выбирают «водяным», и он забирается под парашют. Водяной осторожно втягивает за ноги другого игрока, который исчезает под парашютом и сам становится водяным. Игра заканчивается, когда под парашютом оказываются все участники.

АКУЛА В МОРЕ!

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

БЕГ ОДНОРУКИХ

Дополнительный инвентарь - музыка (по желанию) Пусть каждый игрок одной рукой держит парашют, отведя другую в сторону для равновесия. Начинайте бег по кругу в одном направлении, затем смените руки и направление бега. Возможен вариант игры с использованием музыки в качестве сигнала смены направления бега (т.е. направление меняется каждый раз, когда музыка замолкает).

ЦИФЕРБЛАТ

Дополнительный инвентарь - Секундомер Из игроков, держащих парашют на уровне талии, выбирают одного участника - это «полдень». На земле делается отметка, соответствующая его местоположению. По сигналу ведущего все бегут по часовой стрелке, продолжая держать парашют. Как скоро «полдень» сможет вернуться на свое первоначальное место? Задание можно повторить, чтобы группа попыталась улучшить показанное время.

ВЗЛЕТ И ПЛАНИРОВАНИЕ

В начале игры все держатся за парашют, разложенный на земле. По сигналу ведущего участники быстро поднимают парашют высоко над головой, а затем придерживают, пока он медленно опускается на землю. Не нужно тянуть парашют вниз; просто придерживайте его, пока он планирует по воздуху.

ПОД КОЛПАКОМ

Держась за края парашюта, наполните его воздухом. Продолжая держать край парашюта, пройдите под ним к центру, а затем обратно. Можно также собраться всем в центре и отпустить парашют, чтобы он плавно опустился вниз, спрятав под собой всех игроков.

ПЕРЕМЕНА МЕСТ

До начала игры каждый участник должен взяться за сектор парашюта определенного цвета (это возможно лишь в том случае, если ваш парашют многоцветный). В этой игре каждому игроку будет соответствовать свой цвет (например, зеленый, синий, красный и т.д.) Правила игры такие же, как и во «Взлете и планировании», при этом в момент максимального подъема парашюта ведущий громко называет какой-либо цвет. Так, если ведущий выкрикивает «красный», каждый, кто держится за красный сектор парашюта, должен отпустить парашют и, пробежав под ним, поменяться местами с кем-либо из игроков с противоположной стороны. Неважно, попадет ли игрок точно в то же место, где стоял его партнер, главное, чтобы он пробежал под парашютом на противоположную сторону. Пока часть игроков находится под парашютом, остальные медленно тянут парашют вниз, пытаясь поймать участников игры, бегающих под парашютом. Если кого-то удалось поймать, помогите этому игроку выбраться, и пусть он найдет себе новое место у парашюта.

Вариант

Вместо названий цветов ведущий громко называет месяцы года. Участники игры, родившиеся в названном месяце, отпускают парашют и меняются местами, пробегая под парашютом. В эту игру можно также играть, рассчитавшись по порядку от 1 до 8 или называя цвета одежды, в которую одеты участники игры.

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.

ШАМПИНЬОН

Возьмитесь за край парашюта обеими руками захватом сверху и наполните парашют воздухом. Притяните край парашюта к земле, удерживая воздух внутри. Так делается «шампиньон».

БЕГИ-ХВАТАЙ

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, хватая нужный предмет и возвращается обратно до того, как из-под парашюта выйдет воздух.

ОРБИТА

Дополнительный инвентарь - Большой мяч 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).

ПОДБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Дополнительный инвентарь - Большой мяч Положите в центр парашюта резиновый мяч. Поднимая и опуская парашют, вы можете подбрасывать и ловить мяч. Когда игроки освоят задание, попробуйте добавить второй мяч.

ПОПКОР

Дополнительный инвентарь - Много маленьких мячиков 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. (Внимание: Не позволяйте группе натягивать парашют - он может порваться). Продолжайте «готовить попкорн» до тех пор, пока не вылетят все шарики.

Вариант

В дополнение к мячикам или вместо них можно подбрасывать большой резиновый мяч, несколько комет, другие большие (но легкие) предметы и даже один-два водяных шарика!

Еще игра для парашюта с дыркой в центре

Итак, дети садятся в круг, кучкой. Ведущий и кто-то, кто ему помогают накрывают детей этим парашютом, поднимают вверх над головами детей, и в тот момент, когда парашют опускается ведущий говорит, что сейчас они поймают кого-то (в центре парашюта есть вырез круглый), а дети стараются нагнуть спрятать свою голову, чтобы голова не попала в центральный круг. Пойманный выходит из-под парашюта и присоединяется к ловящим, т.е. берётся за края парашюта и игра продолжается.

"Домик"

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).

"Опускающийся потолок"

Дети под ним носятся туда-сюда. а потом резко опускаем его, кто попался, тот выбывает. Но обычно, они не хотят выбывать, продолжают носиться вместе с другими. Да и пускай носятся. Только много детей лучше им не ловить, т.к. они могут лбами столкнуться и шишки себе набить. И надо им говорить, что сначала все бежим в одну сторону одновременно, а потом разворачиваемся - и бежим обратно.

"Вверх-вниз"

Плавное поднятие и опускание парашюта. Развивает командное чувство. Нравится малышам.

"Волны"

Потрясти парашют так, чтобы получились волны. Можно обыграть с этим "Море волнуется раз"

"Гриб"

Сначала парашют поднимают вверх-вниз, а потом по команде все забираются под парашют, не переставая держать парашют. Получается, что все спрятались под грибок. Можно играть в Сутеевскую сказку "Под грибом", по очереди пряча под грибом одного ребенка -муравья, потом двух - муравья и мышку, потом троих по сказке. Можно играть в "Теремок".

"Кошки-мышки"

Дети растягивают парашют и держат его на уровне пояса. Один человек "мышка" залазит под парашют, другой -"кошка" - на парашют. (заранее разуйте "кошку" и не играйте, если очень мокро и грязно на улице)

Дети в кругу стараются спрятать мышку от кошки, двигая руками вверх-вниз, создавая волны. "Кошка" ловит "мышку". Потом или они меняются ролями друг с другом, или они меняются ролями с другими желающими из круга.

"Акулы"

Все игроки, держащие парашют, садятся на землю, вытянув ноги вперед под парашют, и держат парашют на уровне груди. Один или два человека "акулы" залазят под парашют . "Акулы" тихонько хватают кого-нибудь из сидящих за ноги и "с леденящими кровь криками" затягивают их под парашют. "Акулы" и их жертвы меняются местами.

"Перебегалы"

Все играющие держат парашют и поднимают его вверх-вниз. Ведущий на счет "Раз-два-три" выкрикивает, кто должен перебежать и поменять свое место в кругу, пока парашют не упал на землю. Например, можно выкрикнуть "мальчики"(и все мальчики должны перебежать и поменять свое место в кругу), или "девочки", или выкрикнуть цвет, за котрый игроки держатся на парашюте, или "все с темными волосами", или "с именем Лена", или "родившиеся в мае" и т.д.

(Эту игру можно проводить и без парашюта, просто в кругу. Она очень хорошо работает на сближение в незнакомой компании, например, можно за несколько минут выяснить, что не ты одна любишь поспать, имеешь дома кролика, красишь волосы и т.д., если в игре просили поменяться местами игроков именно любящих поспать, или у кого есть кролик и т.д.) Оставшиеся в кругу игроки не должны тянуть парашют вниз, они должны дать ему самому плавно опуститься на землю.

"Парашютбол"

Все игроки в кругу 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".

"Стиральная машина"

Один человек садится в середину парашюта и поднимает руки вверх. Все остальные в кругу растягивают парашют, но не сильно, и идут по кругу, обворачивая сидящего в центре в парашют. Сидящий в центре в это время не должен проворачиваться, для этого не надо парашют тянуть, когда обматывают его вокруг этого человека. Когда человек завернут в парашют до плечей, по команде все игроки тянут парашют резко на себя так, чтобы в центре создалась "воронка", которая закручивает сидящего в центре. Это может получиться не сразу. Может быть придется игрокам не только потянуть, но и отойти назад, от центра, чтобы парашют натянулся.

"Раз-два-три-лети!"

В эту игру мы играли только с малышами, в кругу стояли родители. Парашют не выдерживал очень тяжелых детей, но если найти что-то попрочнее, то можно и взрослых поднимать. В центр садится ребенок. Взрослые в кругу на счет "Раз-два-три-лети" поднимали малыша на парашюте высоко вверх.

"Ветерок"

Это просто отдых, завершение игр с парашютом. Предложить детям лечь под парашют лицом вверх. Находящиеся в кругу поднимают и опускают парашют и "обдувают" лежащих детей ветерком.