**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72**

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17

тел/факс 8(343) 300-18-43, Е-mail: ekb.doy72@yandex.ru

**Комплекс мероприятий по**

**двигательному игротренингу**

**для детей**

**дошкольного возраста**

«Зверобатика»

«Зверобатика» это игра перевоплощения, точнее, это элементарные перемещения детей, включающиеся в любую спортивную игру или тренировку. Автор данной методики С.В. Реутский создал внешне очень простую, но хитроумную организованную последовательность освоения детьми физических упражнений нарастающей сложности, от самых простых до рискованных. Упражнения в «зверобатике» - работа в непривычных условиях. Например, футбольный матч в положении «паучка». Десять минут игры – и упадешь от усталости.

***Мир велик***

*Ползание с опорой на ноги впе­реди, а рук сзади за спиной (Паучок).*

Паучок в лице поник-

Нужно знать, как мир велик.

И отправился с утра

В путь, куда глядят глаза.

*Ползание с опорой на руки, разведенные в стороны и колени (Муравей).*

Ему навстречу муравей,

Никого нет деловей.

Разговаривать не стал,

Лишь с приветом помахал.

*Бег на носках, руки в стороны; взмахи резкие, мелкие руками на уровне плечевого пояса (Стрекоза).*

Стрекоза летит, стрекочет,

Кушать постоянно хочет.

«Добрый день!» - паук сказал,

Сам за листиком пропал.

*Ползание прыжковым шагом с опорой на руки, расположенными между ног и сто­пы. (Лягушка)*

Вот, лягушка – поскакушка,

Скачет резво на опушке.

Очень телом тяжела -

Но ножки сильные всегда

*Бег на носках, плавный и легкий с поворотами вокруг себя. Поднимание рук через стороны с большой амплитудой: вверх, вниз – плавно. (Бабочка)*

Удивился паучок,

В танце вьюжит лепесток.

Это бабочка краса,

Свежесть дарит ей роса/

*Ползание с опорой на ноги впе­реди, а рук сзади за спиной (Паучок).*

Паучок бродил весь день.

Понял, мир – чудес плетень.

Но что ж так хочется домой,

В милый уголок родной.

**Ученье - свет, а неученье - тьма**

*Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны. (Петушок)*

Петя рано просыпался,

Петя в школу собирался.

Обзвонил всех петухов,

Рассказал, что он готов.

*Потянуться вверх, руки слегка в стороны, ноги врозь, на носочках. (Солнышко)*

Солнышко светило ярко,

Приготовило подарки:

Лучик света и тепла,

Счастье в дом его внесла.

*Стойка: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Вдох носом, наклон вперед с выдохом, произнося шипящий звук. (Гуси)*

Гуси радостно шипели,

Петю подбодрить хотели:

«К науке не теряй ты интерес,

В век технических прогресс».

*Ползание с опорой на руки и сто­пы. (Корова)*

А корова безразлична:

«Без ученья я технична,

Лишь бы было что жевать,

Молоко смогу давать».

*Ползание с опорой на локти, кисти рук к плечам, и колени. (Поросенок)*

«Вот еще, - сказала хрюшка-

Грызть науку – это мука!»

И, уткнувшись мордой в грязь,

Растянулась, словно князь.

*Ползание с опорой на руки и колени, голова слегка запрокинута вверх, плавные повороты головы влево, вправо. (Баран)*

А барашек очень гордый,

Что породой он особый,

Отвернулся и молчит.

Глупый неуч в нем сидит.

*Бег, руки прямые, в стороны. (Самолет)*

Что за шум, что за гам?

Самолет летит к нам!

*Тряска.*

А животные трясутся:

«Силы темные несутся!»

Страхом полные глаза-

«Разразились небеса»

*Ползание с опорой на руки и колени по кругу друг за другом.(Кот)*

С самолета вышел он-

Кот ученый с рюкзаком.

Записал всех на урок,

И со всех он взял зарок:

«Быть прилежными в ученье,

Любить науки продвиженье,

Сможете и вы тогда,

Все подняться в облака».

***Как - то раз, в одном лесу***

*Сед на носочках, руки обхватывают колени. (Ежик)*

Как - то раз, в одном лесу

**Еж**

Рассердился на красу

**Зайчишки -**

В прыжках он шалунишка.

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Заяц)*

«Будешь ты отныне ползать,

По земле сырой елозить.

**Змейкой** извиваться,

Во поле скитаться».

*Ползание на животе, руки за спиной. (Змея)*

Делать нечего змея поползла

К норе **крота**.

*Ползание с опорой на руки и колени, с закрытыми глазами. (Крот)*

Крот как раз в конкретный час

Делал на зиму запас.

Увидал змею

Понял, друг попал в беду.

И пошли друзья к **сове**

Очень умной голове.

*Бег с взмахами рук через стороны. (Птица)*

Им сова сказала так

Чтобы не попасть впросак,

Нужно ближних уважать,

Ничего не отбирать.

Ты, зайчишка, не дури,

Гриб большой ежу верни.

Будешь ты опять

Бегать прыгать и скакать.

*Дети скачут*

***Ночная история***

*Бег с оста­новками и резкими поворотами головы и туловища в стороны, руки согнуты в локтях, ладошками вниз*.

Жила – была собачка,

Ни маленькая, ни большая,

Да просто, сторожевая

*Сед на носочках. Коленки вместе, руки упираются о пол.*

Сидит собачка возле забора.

Ждет:

Кто мимо пройдет,

Кто в гости зайдет.

Кому полает.

Кому хвостиком повиляет.

*Стойка: с опорой на руки и колени. Повороты бедра влево, вправо.*

Вот идет,

Толстый кот.

*Ползание (медленное, пластичное) с опорой на руки и колени.*

Лень ему улыбнуться,

Здороваясь прогнуться.

Вот тебе за это!!!

Собачка лает, надрывается,

*Стойка: с опорой на руки и колени (дети лают).*

А у кота шерсть дыбом поднимается.

*Стойка: с опорой на руки и колени. Вдох, прогибать спинку вверх – выдох со звуком - ф, спинку медленно опускать – вдох.*

Успокоятся, отдохнут.

И опять сыр-бор начнут.

*Повтор последнего упражнения.*

Не выдержала соседка Жирафа,

Вытянув длинную шею без шарфа:

*Ползание на коленях, спина прямая, руки за спиной сцепленные – это хвостик.*

«Ребята прекратите,

Влево, вправо посмотрите.

Вся округа уж не спит

И в полицию звонит.

Ну-ка быстро помиритесь

И на правый бок ложитесь».

*Движения согласно тексту*

**Игра- догонялка «Медведь»**

*Дети идут по кругу, имитируя движения медведя.*

Вот медведь любитель леса,

К нам идет он с интересом.
Посмотреть, кто лучше всех

Прошагает на успех.

А успех простой ребята-

Не попасть к медведю в лапы.

*После этих слов медведь-ловишка ловит детей.*

**Подвижная игра «Лиса»**

*Дети идут по кругу, имитируя движения лисы (на носочках, держа руки перед грудью, выпрямляя их поочередно).*

Лиска -лисонька лиса,

Наша рыжая краса

Хвостиком виляет,

Лапки выставляет.

Не смотри, что так прекрасна,

Зубки остры не напрасно.

*Дети- лисички ловят детей курочек и срывают с них перышки (прищепки), побеждает та лиса у кого больше перышек- прищепок.*

**Шагаем за животными**

*Дети шагают за ребенком в маске зайца*

Впереди идет зайчишка

Не смотри, что он трусишка,

Прыгает он ловко

Скачет со сноровкой.

*Дети разворачиваются за ведущим- кошкой*

Превращаемся в котят.

Лапки шустрые спешат

К маме кошке, посидеть на окошке,

Да побегать за клубком,

Подкрепиться молоком.

*Меняем ведущего ставим ребенка с маской гуся.*

А теперь идет впереди важный гусь,

Я и сам его боюсь.

Шею тянет величаво,

Спинку ровно выпрямляя.

*Меняем ведущего ставим ребенка с маской петушка.*

Петя, Петя, петушок

Разлюбезный наш дружок.

Выше ножки поднимает,

Очень важно он шагает.

«Театр руки»

В рубрике «театр руки» представлены занимательные игры, пальчиковая гимнастика с носочками – животными, которые одеваются на руку, они повышают эмоционально- положительный фон занятий, развивая мелкую моторику рук, физические качества, творческие способности.

**Методические рекомендации по использованию носочков- животных**

Положение руки для игры с носочком-животным: кисть руки расслаблена, пальчики прямые, сомкнуты. Большой палец руки под ладонью. Носочек одевается на правую руку, глазками на тыльную сторону руки. Носочек должен слегка свисать с пальчиков руки. Левой рукой заправляем ротик животного (носочка) внутрь и зажимаем его большим пальцем снизу и остальными пальчиками сверху. Рука для игры подготовлена.

Снимается носочек с руки аккуратно, поддевая за низ – резинку носочка.

**Пальчиковая гимнастика с носочком- животным**

Здравствуй друг, *(наклоны кисти руки перед грудью)*

Как дела?*(левой рукой показываем)*

Не болит голова?*(качаем рукой с носочком из стороны в сторону)*

Потому, что здоров? *(наклоны кисти руки перед грудью)*

Играть с нами готов? *(наклоны кисти руки перед грудью)*

Я тебя угощу,*(в ротик животному кладем угощение, и переминаем пальчиками – животное жует)*

Я с тобой не грущу.*(поглаживаем животное левой рукой)*

Всем приятного дня,*(вытянуть руку с носочком вверх)*

Посмотрите, есть друг у меня!*(качаем рукой с носочком из стороны в сторону)*

**Игры с использованием носочков – животных**

**Игры в средней группе (4-5 лет)**

*1.*

*Дети идут друг за другом по кругу, на правой руке каждого ребенка носочек- животный ( дети делятся на четыре группы: лисы, зайки, медведи, волки). Произносят слова:*

Звери встали в хоровод

И договорились

Делать все наоборот

И развеселились.

Звери зайчиков бояться

Зайцы догоняют всех, храбрятся.

*(Дети, у кого носочек- зайчик, догоняют других детей)*

Раз, два, раз, два,

Продолжается игра.

А теперь догоняют – лисы.

*(И так далее, взрослый назначает ловишек).*

*2*

*Дети, с носочком на правой руке, ходят врассыпную по залу и повторяют движения по тексту.*

Звери по лесу гуляли,

Приседали и скакали.

А потом, вдруг, заскучали.

Грустно прыгать одному.

Друга я себе найду.

*Дети находят себе пару по группе животных.*

**Игры с использованием носочков – животных**

**Игры в старшей группе (5-6 лет)**

*Дети идут друг за другом по кругу, на правой руке каждого ребенка носочек- животный ( дети делятся на четыре группы: лисы, зайки, медведи, волки). Произносят слова:*

Звери встали в хоровод

И договорились

Делать все наоборот

И развеселились.

Звери зайчиков бояться

Зайцы догоняют всех, храбрятся.

*(Дети, у кого носочек- зайчик, догоняют других детей)*

Звери встали в хоровод

И договорились

Делать все наоборот

И развеселились.

Мишки ползают как мышки

Всех цепляют как малышки.

*(Дети- мишки садятся на носочки. Руками тянутся в стороны, ловя детей. Кого мишки заденут рукой, те детисадятся рядом, и тоже ловят- тянуться других детей).*

Звери встали в хоровод

И договорились

Делать все наоборот

И развеселились.

Лисы по небу летают

Всех на хвостик приглашают.

*(Дети- лисы бегают по залу руки в стороны, ловят детей. Кого поймают лисы, тот становиться за лисой, цепляясь за пояс. В конце игры можно сравнить какая лиса наловила больше детей. Похвалить за ловкость).*

Звери встали в хоровод

И договорились

Делать все наоборот

И развеселились.

Волки очень веселы

Хотят прыгать от души.

*( Все дети разбегаются по залу. На сигнал взрослого останавливаются, замирают. Дети- волки по очереди говорят, сколько прыжков сделает до определенного зверя- ребенка. Если волк-ребенок допрыгает до названного ребенка- зверюшки и дотронется рукой, та зверюшка выбывает из игры. Игра продолжается, пока всех волки- дети не переловят. Детям- зверюшкам нужно, как можно дальше отбежать от волков.)*

2

*Дети – лисы встают в одну шеренгу, дети- волки встают спинами к ним. Можно делить и по половому признаку, но не обязательно, будут дети более внимательные.*

Ты готов? И я готов!

Ты здоров, и я здоров!

Раз, два, три

Взрослый: Лисы! Ну-ка догони. (Волки - догони)

*Волки бегут вперед до конца поля, лисы догоняют волков. И наоборот.*

**Драматизация с использованием носочков- животных**

**Сказка «Сонная история»**

*Дети за кулисами строятся: девочки (зайцы) по двое в колонну; мальчики (волки) по одному в колонну.*

*Выходит кот толстый (в костюме очень толстого кота).*

**Ведущий:** «Вот пришел толстый кот»

**Кот**: «У меня ломит хвост

И болит голова.

Полежу я сперва,

А потом я посплю

И в окно посмотрю

Как летят облака

Им скажу я «Пока».

*Кот ложиться на коврик (мат). Его закрывают ширмой.*

**Ведущий:** «Сниться коту, что попал он в беду.

Один в лесу, как прожить одному?»

*Выглядывает из - за ширмы кот.*

**Кот:** «Где сосисочку взять?

Кто нальет молока?»

**Ведущий:** «И смеются над ним

Свысока облака.

Вот зайчата бегут.

*Выбегают девочки в колонне по двое.*

**Зайцы:** «Физкульт привет!

Присоединяйся котик

Бежим на обед.

За морковкой в село,

В поле ягод нарвем.

Ноги кормят зайчат,

Как-нибудь проживем.

*Выполняют прыжки в длину с разбега*.

**Ведущий:** «Котик встал, покачался,

Упал и заныл».

**Кот:** «Не привычно мне прыгать,

Я форму забыл».

*Выходят мальчики в колонне по одному*.

**Ведущий:** «Вот волчата спортсмены».

**Волки:** «Эй, кот, выходи.

Как мы умеем,

На нас посмотри».

*Выполняют полосу препятствий. Ходьба на четвереньках по гимнастической скамье упор на ладони и стопы ног. Прыжки на двух ногах через канат, слева направо и наоборот, проходят под дугой, группируясь в комочек.*

**Ведущий:** «Котик встал, покачался,

Упал и заныл».

**Кот:** «Не привычно мне заниматься,

Я форму забыл».

*Появляются лисы*:

**Лисы:**«Мы лисицы сестрицы

Танцевать мастерицы.

Котик идем с нами,

Накормим тебя за это блинами».

*Встают врассыпную.*

*Танец «Танго лисы под фонограмму песни из мультика «Буренка из Масленкино»*

**Ведущий:** «Котик встал, покачался,

Упал и заныл».

**Кот**: «Не привычно мне танцевать,

Я форму забыл».

**Ведущий:** «Вот медведи силачи

Поднимают штанги, гири от души».

*Медведи под музыку «Три медведя» делают силовую тренировку.*

*Мальчики выходят в колонне по одному, по одному подходят к штанге, поднимают ее, опускают ее, отходят в сторону, занимаются с гирями.*

**Медведи**: «Выходи котик поборемся!»

**Ведущий**: «От испуга кот как закричал

И…»

*Кот кричит, уходит за ширму и ложиться на покрывало. Ширму отодвигают.*

*Кот проснулся.*

**Кот:** «Нет, так жить нельзя,

Любой обидит меня.

Нужно себя любить

И с физкультурой дружить.

Буду я делать зарядку,

Буду бегать, танцевать вприсядку.

Приглашу к себе зверей,

Вместе будет веселей.

*Проводится ритмическая гимнастика со всеми присутствующими детьми «Каждый где-то в чем-то чемпион». В конце гимнастики кот выходит худенький и демонстрирует свою силу.*

Все аплодируют.