**Консультация**

**для воспитателей ДОУ**

**«Двигательный игротренинг,**

**не выходя из группы»**

Подготовила: инструктор по ФК Мельникова Н.Н.

Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки. Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Двигательный игротренинг – это один из методов физического развития детей дошкольного возраста, который основан на использовании игр и упражнений для развития физических качеств и навыков. Этот метод позволяет сделать совместную деятельность воспитателя и воспитанников по физической культуре более интересной и увлекательной для детей, что будет способствовать их мотивации и вовлеченности в процесс.

Двигательный игротренинг включает в себя различные виды игр и упражнений, которые направлены на развитие основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений и гибкости.

Одним из преимуществ двигательного игротренинга является его индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети могут выбирать игры и упражнения, которые им нравятся и соответствуют их уровню физической подготовки. Это помогает создать атмосферу сотрудничества и поддержки между детьми и воспитателями.

Кроме того, двигательный игротренинг способствует развитию коммуникативных навыков у детей. Они учатся работать в команде, слушать друг друга и выполнять задания вместе. Это важный аспект для социализации детей и их дальнейшего развития.

**Триноги**

**Играющие образуют пары. Левую ногу одного игрока и правую ногу другого можно связать веревкой (платком) или надеть резинку. По сигналу пары бегут к обозначенному предметы – стульчику, кубику и др. Побеждает пара быстрее другой добравшаяся до обозначенного места.

**Заводила**

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой. Задача заводилы показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторить остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить пальчиком и т. д. Водящего зовут в круг. И он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же командует игроками. Заводила должен менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий на него, не смотрит. Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролями.

**Часовой**

*1 вариант.*

«Часовой» - садится на пол в центре круга. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят за границей круга. Педагог показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к «часовому». Услышав шаги или шорох, он должен указать рукой, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местами с идущим. Если нет, то движение продолжается. Продолжает тот, кто сумеет пересечь круг.

*2 вариант.*

В середине круга ребенок с связанными глазами (часовой). Все дети с одного конца группы должны пробраться тихонько через круг на другой конец. «Часовой» слушает. Если услышит шорох, кричит: «Стой!» Все останавливаются. Часовой идет на звук и старается отыскать, кто шумел. Найденный выходит из игры. Игра продолжается дальше. После того как будут пойманы четыре — шесть детей, выбирается новый часовой, и игра начинается сначала.

**Разденься - оденься**

Это групповая игра. Дети выстраиваются в шеренгу, напротив каждого ребенка на расстоянии, которое позволяет групповое помещение, размещаются стульчики. Каждый из игроков по сигналу должен подбежать к стулу раздеться и вернуться на линию старта, затем дети бегут к стульчикам и одеваются. Кто оделся-разделся первым – победитель.

Можно детей разделить на две команды: мальчики и девочки. Игровая задача – та же. Победитель или мальчики или девочки.

Такая игра больше подходит для средних и старших групп, так как малыши вряд ли сумеют сами быстро раздеться и одеться.

**Коробкоходы**

Коробкоходы – это обувная коробка с прорезанным отверстие в крышке так, чтобы стопа ребенка вместе с обувью могла легко помещаться в коробке (примерно так, как на рисунке). Верхнюю крышку обязательно закрепить скотчем. Как мне кажется, такая подвижная игра подойдет и для младших групп. Опять же детей делят на две команды. Каждой команде дают по паре коробкоходов. Так же, детям дают по одному флажку. Перед каждой командой ставится стульчик на расстоянии приблизительно 3-5 метров. Первые игроки из команды должны быстро дойти (добежать – старшие дошкольники) до своего стульчика, обойти (оббежать) его по кругу и вернуться назад, передав флажок следующему игроку. Побеждает команда, в которой последний игрок первым закончил данную эстафету.

**Пылинки и пылесос**

Дети свободно перемещаются по группе, превратившись в "пылинки". Как только педагог сказал: "Начинает работать пылесос", все пылинки должны затаиться на полу, то есть лечь (присесть) и не двигаться.

**Береги руки**

Играющие образуют круг, стоя на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель назначает одного водящего, который становится в середине круга. Дети вытягивают руки вперед ладонями вверх. По сигналу воспитателя: «Береги руки!» водящий старается коснуться ладоней одного из играющих.

Как только стоящий в кругу ребенок заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину. Те дети, до ладоней которых дотронулся водящий, считаются проигравшими. Когда появятся 2-3 проигравших, водящий выбирает вместо себя другого ребенка (но не из числа проигравших) и меняется с ним местом.

**Три, тринадцать, тридцать**

Выбирают водящего. Играющие становятся по кругу. Водящий стоит в центре круга. При первом проведении игры желательно, чтобы водящим был воспитатель. Педагог объясняет, что если он скажет: «Три» — все играющие ставят руки в стороны; если он скажет: «Тринадцать» — все ставят руки на пояс; если он скажет: «Тридцать» — все поднимают руки вверх (можно выбрать любые движения). Воспитатель быстро называет то одно, то другое движение. Игрок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда в кругу останутся 1 —2 игрока, игра заканчивается; объявляются победители.

**Надень шляпу**

Это очень веселая игра под музыку. Дети встают в круг. Воспитатель включает музыку и дает им женскую шляпку. Дети передают ее между собой. Воспитатель неожиданно останавливает музыку, и игрок у кого шляпка оказалась в руках должен быстро надеть ее на голову и пройтись по кругу женской походкой. Если он замешкался, то выбывает из игры. Кстати, вместо женской шляпки можно воспользоваться ковбойской или военной фуражкой. Тогда здесь нужно будет изображать ковбоя или солдата.

**Котик к печке подошёл**

Педагог и дети берутся за руки, образуя круг. Педагог читает стихотворение, показывает движения, вслед за ним движения и слова повторяют дети *(по мере разучивания текста, дети также читают стихотворение вместе с педагогом*)

Котик к печке подошёл,

Котик к печке подошёл,

*(Идут по кругу, взявшись за руки)*

Горшок каши он нашёл,

Горшок каши там нашёл,

*(Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки)*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

*(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши)*

Пироги в печи пекутся,

*(Выполняют наклон вперёд, руки вперёд, ладони вверх)*

Они в руки не даются.

*(Выпрямляются, прячут руки за спину)*

**Звонарь**

Дети встают в круг. Считалкой выбирают водящего. Он идет по кругу и приговаривает:

*Дили-дон, дили-дон,*

*Отгадай, откуда звон.*

Остальные игроки приплясывают на месте. На слово «звон» водящий поворачивается к игроку, стоящему возле него и, хлопнув в ладоши три раза, кланяется. Игрок тоже хлопает три раза в ладоши, кланяется и встает за водящим. Теперь они вдвоем идут по кругу, приговаривая*:*

*Дили-дон, дили-дон,*

*Отгадай, откуда звон.*

На слово «звон» водящий опять хлопками и поклоном приглашает следующего игрока включиться в игру. Так игра продолжается до тех, пока сзади водящего не окажется 4-6 человек. После этого дети, оставшиеся в кругу, хлопают, а водящий и выбранные им играющие приплясывают. С окончанием музыки водящий и другие играющие должны встать парами. Кому пары не хватило – то становится водящим.

**Воевода**

*Катилось яблоко*

*В круг хоровода.*

*Кто его поднял*

*Тот воевода.*

*-Воевода, воевода*

*Выбегай из хоровода!*

*Раз, два, не воронь*

*Беги, как огонь!*

(Слова народные)

Играющие дети стоят по кругу. На первые 4 строки перекатывают мяч от

одного к другому. Получивший мяч со словами «воевода» выбегает из круга, на строки 5 – 6 бежит за спинами играющих и кладет мяч на пол между двумя игроками. На последние две строки они разбегаются в разные стороны и, обежав круг, должны взять мяч. Остальные в это время хлопают в ладоши. Выигрывает тот, кто первым добежит до мяча. Он начинает новую игру

(катит мяч по кругу). Вместо мяча можно взять кольцо.

**По дорожке Валя шла**

Все дети ходят по кругу, а кто–нибудь один (Валя), кого заранее выбирает

воспитатель, находится в центре и выполняет движения, соответствующие

следующим словам:

*По дорожке Валя шла,*

*Валя тапочки нашла.*

Дети, держась за руки, идут по кругу вправо. А Валя, находясь внутри круга,

идет влево).

*Валя тапки примеряла,*

*Чуть надела – захромала.*

(Валя изображает, что надевает тапки, поднимая то одну, то другую ногу, а

затем прыгает на одной ноге, будто хромает).

*Стала Валя выбирать,*

*Кому тапочки отдать.*

*Коле тапки хороши,*

*На, надень и попляши.*

Хоровод останавливается. Все смотрят на Валю. Валя выбирает ребенка,

который выходит на середину круга.

Все напевают плясовую мелодию, прихлопывая в ладоши, а Валя и Коля

пляшут внутри круга. Затем Валя возвращается в круг, а выбранный ею Коля

остается в кругу, и игра начинается сначала. **Яша и Маша**

Играющие дети, держась за руки, образуют круг. Двое выбранных детей (по

считалке) становятся в середину круга. Один из них — «Яша», другая —

«Маша». Им завязывают глаза. «Яша» и «Маша» поворачиваются вокруг

себя несколько раз.

Затем «Яша» начинает искать «Машу». С этой целью он спрашивает: «Маша,

где ты?» «Маша», бегая по кругу, отвечает: «Я здесь!» (или звонит в

колокольчик) — и быстро убегает с этого места, чтобы не попасться. Если

«Яша» поймает (осалит) «Машу», они меняются ролями или выбираются

новые водящие.

В целом, двигательный игротренинг является эффективным методом физического развития детей дошкольного возраста. Он помогает детям развивать свои физические качества, улучшать здоровье и повышать уровень физической подготовленности. Кроме того, этот метод способствует формированию у детей интереса к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.