

Большая энциклопедия
маленького мира

ШПАРГАЛКИ

ПО ЗВЕРОВАТИКЕ

от Сергея Реутского



УДК 796

ББК 74.200.55+75.1

Р-31

Реутский С. В. Шпаргалки по зверобатике. Игры и физкультурные занятия с детьми на основе необычных способов передвижения. — СПб: Образовательные проекты, 2021. — 48 с.

Рисунки Вячеслава Сухарева
и Натальи Ильницкой



*Электронная версия книги
подготовлена на основе издания:*

Реутский С. В. Шпаргалки по зверобатике. Игры и физкультурные занятия с детьми на основе необычных способов передвижения. — СПб: Образовательные проекты, Агентство образовательного сотрудничества, Речь, 2010.

Зверобатика — это акробатика, которая «проще, чем кувырок». Точнее, это элементарные перемещения, которые включаются в любую спортивную игру или тренировку и подражают движениям «зверушек».

Какие возможности таят в себе самые простые, доступные каждому, упражнения?

Играйте с детьми в любую самую привычную игру разными зверобатическими способами — и игра сможет развиваться бесконечно!

© Реутский С. В., 2021

© Сухарев В. И., иллюстрации, 2021

© ООО «Образовательные проекты», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Вместо предисловия | 5 |
| АКРОБАТИКА, КОТОРАЯ ПРОЩЕ, ЧЕМ КУВЫРОК | |
| Освоение горизонтали | 8 |
| Движение на волшебной подкладке | 9 |
| Маршруты сказочных героев | 11 |
| Правило переменных правил | 13 |
| Звериные союзы | 14 |
| ЗВЕРИНЫМИ ПОХОДКАМИ | |
| На что способны звери? | 16 |
| Перекаты | 19 |
| Движение по различным траекториям | 21 |
| Всю «зверобатику» можно делать | 23 |
| КОМАНДНАЯ ЗВЕРОВАТИКА | |
| Несколько одиночных упражнений, но более сложных, чем обычно | 27 |
| Перекатывание командой (Усложнённые упражнения с «бревном» и «бочкой») | 29 |
| Очень интересны зверобатические упражнения с ползанием | 31 |
| Спаси раненого друга | 33 |
| Движущиеся пирамиды | 34 |
| «Звериные союзы» | 35 |
| Многоярусные пирамиды | 37 |
| А вот упражнение для педагогов и старшеклассников | 39 |
| Особые правила безопасности в командной зверобатике | 40 |
| О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЮБЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ | |
| Безопасность возможна при соблюдении трёх правил | 42 |
| Проверка на старте | 43 |
| Сначала — внешние ограничения. Потом — движение к самоконтролю | 44 |
| Об авторе | 45 |



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Вы выполняете задания или играете в спортивные игры, но используете при этом непривычный способ передвижения. На этом принципе и основана зверобатика.

Она состоит из двух частей — передвижение перекатами и ходьба «зверушками». То и другое может включаться в любую игру или тренировку.

У детей спрашивал, как такое назвать?

Они говорят: «Медвежонок... лягушонок... червяк... — зверушки!». А для меня всё это элементарные упражнения из акробатики, вот и получилась — *зверобатика*.

Откуда возникла идея?

Получается так: обычно мы чему-то должны ребёнка научить, а потом он этим сможет пользоваться.

Например, сперва учим кататься на коньках или вести мяч, а потом он играет в хоккей или баскетбол. А используя элементарные движения, ничему учить не нужно, потому что это естественные движения.

Мы говорим ребёнку: «Сделай так», — и он сразу может сделать. «А теперь вот в этом положении сделай-ка вот такое», — а тут-то неожиданно и начинаются задачи, возникают увлекательные трудности...



На что способны звери?

Вот различные способы передвижения (Рис . 1):

✓ «собачка»,



✓ «червячок»,



✓ «медвежонок»,



✓ «гусь»,



✓ «лягушонок»,



✓ «паучок»,



✓ «кошка»...



- Можно двигаться на четвереньках:

- ✓ головой вперёд,
- ✓ ногами вперёд,
- ✓ боком,
- ✓ вращаясь,
- ✓ вращаясь с продвижением вперёд или назад,
- ✓ прыжками и т. д. (рис. 2):

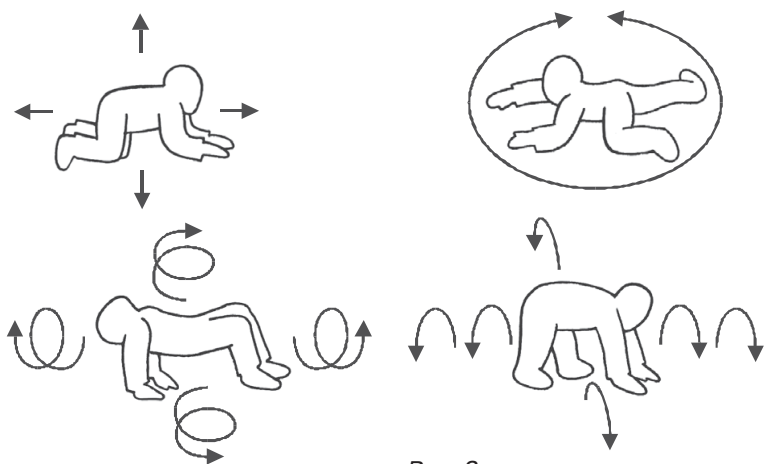


Рис. 2

- «Звери» могут заболеть. «Больные звери» передвигаются, не опираясь на больную руку или ногу (рис. 3):

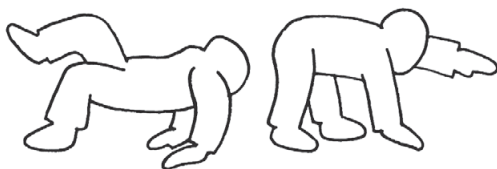


Рис. 3