

Значение строевых упражнений для дошкольников



консультация для родителей музыкального руководителя
Мешалкиной С.В.

Методика обучения способам построения и перестроения в разных возрастных группах.

Строевые упражнения – это совместные действия занимающихся в том или ином строю. **Строй** - это размещение занимающихся для совместных действий.

К строевым упражнениям относятся **построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения**. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Для удобства проведения строевых упражнений в физкультурном зале (на площадке) определяются условные точки: центр, середина (верхняя, нижняя, левая, правая), углы (верхний левый, правый, нижний левый, правый).

Построения - это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся *построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, в рассыпную*.

Построение в колонну по одному. *Колонна-строй*, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутой вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее - замыкающий.

Для построения в колонну по одному подается команда «В колонну по одному - становись!». По этой команде воспитатель встает по правую сторону, лицом в верхний правый угол и поднимает правую руку вверх. За ним должны построиться дети друг за другом и принять основную (строевую) стойку. После того как за воспитателем встал один ребенок, он встает лицом к колонне, чтобы видеть всех детей и руководить построением.

Для равнения в колонне по одному подается команда «Равняйся!», и дети должны смотреть в затылок впереди стоящему. Перед исполнительной командой «Равняйся!» добавляются слова группа (колонна, внимание и др.), например: «Группа- равняйся!», «Колонна - равняйся!».

В младших группах обучают построению в колонну по одному, кто за кем хочет, а с четвертого года жизни - уже по росту.

В начале обучения построению в колонну по одному широко используются зрительные ориентиры: детям предлагают стать около предметов (кубиков), расположенных на одной линии. Когда все дети встанут около кубиков (ленточек), воспитатель поясняет, что они встали друг за другом и, чтобы проверить правильность построения, нужно поднять руки вперед до уровня плеч впереди стоящего ребенка и смотреть ему в затылок. Затем предлагается детям разойтись и походить, а по распоряжению воспитателя снова построиться, подравняться в затылок, соблюдая дистанцию. Это задание повторяется несколько раз. Дети постепенно приучаются к равнению в затылок, к проверке дистанции сначала с помощью двух, одной руки, а затем на глаз, строятся без помощи зрительных ориентиров.

В младших группах для закрепления навыка построения в колонну по одному проводятся игры «Поезд», «Пойдем гулять», «За высоким и низким» и др. Сначала построение в колонку по одному проводится без учета времени. В дальнейшем дети должны уметь строиться в обусловленное время или как можно быстрее. Когда дети научатся строиться в колонну по одному на одном месте, нужно развивать у них умение выполнять построение в разных местах зала (площадки).

В старшем возрасте распоряжение заменяется командой «В колонну по одному - становись!». В процессе обучения построению в колонну по одному воспитатель делает указания, относящиеся к положению туловища, головы («Станьте прямо», «Выпрямите спину», «Плечи расправьте», «Голову выше»). Для равнения даются указания «Спрячьтесь, чтобы никого не было видно», «Смотрите в затылок друг другу». Для уточнения положения ног дается указание «Поставьте пятки вместе, носки врозь!».

Построение в пары (парами). В младших группах по распоряжению воспитателя «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут

места в строю, воспитатель предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку.

Для закрепления навыка построение в пары повторяется несколько раз. По команде «Разойдись!» все дети ходят или бегают. А по распоряжению «Станьте в пары!» строятся в пары. Сначала дети встают в пары кто с кем хочет, затем дается задание запомнить, с кем ребенок стоит в паре, и после ходьбы и бега найти именно свою пару. В дальнейшем построение в пары проводится к обусловленное время или как можно быстрее. Используются подвижные игры («Найди себе пару» и др.).

В старших группах построение в пары (в колонну по два) проводится путем перестроения из колонны по одному (как на месте, так и во время ходьбы).

Построение в одну шеренгу. Шеренга- строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге - левофланговым.

В одну шеренгу группа строится спиной к окнам на расстоянии не менее одного шага от стены, а при двустороннем освещении - спиной к южным окнам, чтобы свет не мешал занимающимся наблюдать за действиями воспитателя.

Одновременно с подачей команды «В одну шеренгу - становись!» педагог становится (встает) в верхний правый угол на правом фланге лицом к фронту к левой стороне зала в положение «смирно», поднимает левую руку в сторону, голову поворачивает влево, указывая направление построения. Дети выстраиваются слева от него и принимают основную стойку. Как только занимающиеся начинают строиться, воспитатель делает несколько шагов вперед, поворачивается лицом к группе и наблюдает за построением.

Равнение проводится по команде «Равняйся!». При этом правофланговый занимает стойку «смирно». Все остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого человека (считая себя первым).

В младшей группе при обучении детей построению в одну шеренгу пользуются зрительными ориентирами - предметами (кубиками, шнурами с лентами), расстояние между которыми должно быть такое, чтобы дети могли разместиться, сохраняя интервал между локтями. Детям предлагается стать в основную стойку около кубика лицом к воспитателю, слегка касаясь носками предмета. Вместо кубиков можно использовать шнур, на котором завязаны ленточки на расстоянии 40-45 см. Кубики, ленты помогают уточнить детям представление об интервале между локтями и умение сохранять его при построении.

В средней группе построение в одну шеренгу проводится около шнура без ленточек (для сохранения интервала дети слегка касаются друг

друга локтями полусогнутых рук), а потом и без зрительных ориентиров.

Сначала дети встают в любом порядке независимо от их роста. На четвертом году жизни их приучают строиться по росту и предлагают запомнить свое место в шеренге. Для закрепления навыка построения в одну шеренгу даются различные задания. Например, по команде «Разойдись!» воспитатель предлагает детям ходить или бегать по всему залу (в рассыпную), а затем по новой команде снова стать на свое место. Такие задания выполняются несколько раз.

Чтобы шеренга была ровной, детей учат сначала равняться по предметам (ленточки, шнур). Строя детей около шнура, приучают смотреть на носки рядом стоящего ребенка («По носкам - равняйся!»).

Строиться в одну шеренгу детям предлагают сначала в одном (знакомом) месте, а затем - в любом. Когда дети освоят построение в одну шеренгу, можно проводить подвижные игры, в которых будет использоваться указанное построение («Перелет птиц», «Два мороза» и др.).

При **построении в круг** дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равном ширине ладони, лицом к центру, приняв основную стойку.

В младшей группе при обучении построению в круг используются зрительные ориентиры: по кругу ставятся предметы (кубики и др.) или кладется шнур с завязанными ленточками (на определенном расстоянии), в центр круга ставится предмет (кубик, кегля и др.). Воспитатель предлагает детям стать около кубиков, ленточек, вдоль шнура лицом к центру (кубику). Он разъясняет, что расстояние от каждого ребенка до центра (предмета) одинаковое; предлагает измерить глазом, запомнить это расстояние и выровнять круг. В средней группе шнур убирают. Дети становятся вокруг лежащего в центре предмета, берутся за руки и выравнивают круг на глаз. Затем дети приучаются определять расстояние от одного ребенка до другого, стоящего напротив по кругу, и строятся в круг, ориентируясь на него, при этом сначала держась за руки, а затем без помощи рук.

Вначале дети строятся в круг в любом порядке, кто за кем хочет, потом - по росту. Важно только, чтобы круг не разрывался, не сужался и не расширялся. С этой целью воспитатель напоминает: «Дети, круг должен быть ровным, как обруч».

В средней группе для проверки расстояния между детьми при построении в круг воспитатель предлагает взяться за руки и поднять их в стороны. Дети строятся в круг по распоряжению «Станьте в круг!» («Раз - два - три - в круг скорей беги!», «В круг - становись!»).

Для закрепления навыка построения в круг детям дается задание «Разойдись!». Дети ходят или бегают кто где хочет, затем по распоряжению воспитателя вновь занимают свои места и выравнивают круг.

Построение врассыпную - это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

Обучение построению врассыпную проводится с помощью зрительных ориентиров. Для этого предметы (кубики, кегли и др.) ставятся в разных местах зала на таком расстоянии (вытянутых вперед, в стороны рук), чтобы дети при выполнении упражнений не задевали друг друга. По распоряжению «Станьте врассыпную!» («Врассыпную - становись!») дети встают около предметов лицом в одну сторону (к воспитателю).

Перестроения - переходы из одного строя в другой. В процессе занятий физическими упражнениями детей перестраивают из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в круг, в несколько кругов, из одной шеренги в две, три, четыре шеренги. Для некоторых перестроений сначала производится расчет. Наиболее простые способы - это расчет «на первый и второй».

Расчет «на первый и второй» производится, когда нужно из одной шеренги перестроиться в две. По команде «На первый и второй - рассчитайсь!» дети (кроме правофлангового) поворачивают голову вправо. Правофланговый поворачивает голову влево, слово «первый» и возвращается в исходное положение. Услышав номер, названный соседом справа, ребенок быстро поворачивает голову влево и называет номер «второй», а затем поворачивает голову в положение прямо. Таким путем рассчитываются все дети. Порядковый номер произносится громко, четко, отрывисто. При нечетком проведении расчета подается команда «Отставить!» и расчет производится снова.

После расчета «на первый и второй» нужно проверить, запомнили ли дети свои номера: «Поднимите правую руку первые номера», «Поднимите правую руку вторые номера». После этого дается команда для перестроения. Из колонны по одному в колонну по два дети перестраиваются на месте и в ходьбе.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два наместе В подготовительной группе перестроение в колонну по два производится на три счета. По команде «В колонну по два - стройся!» на «раз» вторые номера отставляют левую ногу на шаг в сторону; на «два» - правую ногу ставят на шаг вперед; на «три» - левую ногу приставляют к правой. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде «В колонну по одному - стройся!» на «раз» отставляется назад на шаг левая нога, на «два» - правая нога ставится назад - вправо; на «три» - левая нога приставляется к правой.

Перестроения из колонны по одному в колонну по три. Данное перестроение проводится со средней группы с использованием зрительных ориентиров. На пол кладут кубики, около которых должны встать звеньевые - направляющие колонн. Для каждого ребенка первой колонны справа ставятся предметы на расстоянии вытянутых рук, чтобы соблюдалась дистанция.

Воспитатель делит группу на три или четыре подгруппы и назначает направляющих колонн - звеньевых. Затем по распоряжению «Направляющие, выводите по очереди свои колонны на места!»

направляющий первой колонны (подгруппы) ведет детей к первому предмету. Дети первой подгруппы равняются в затылок, стараются сохранить дистанцию между собой, ориентируясь на предметы, стоящие справа. Потом идут по очереди вторая, третья колонны к своим предметам.

В старшей и подготовительной группе дети перестраиваются из колонны по одному в колонну по два, по три в ходьбе. При данном перестроении необходимо научить детей ждать свою тройку и вместе (одновременно) продвигаться через центр к воспитателю.

