

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ** **для воспитателей** **«Строевые упражнения в детском саду»**

Подготовил:

ст. воспитатель Овсянникова Л.Е.

Во время занятия физической культурой детям приходится неоднократно менять свои места для выполнения упражнений и многообразно взаимодействовать друг с другом. Для управления детьми инструкторы по физкультуре используют строевые упражнения, команды для которых должны быть едиными по форме, подаваться громко, отчетливо, чтобы все их слышали и понимали смысл, тогда и выполнение их будет строго определенным и одинаковым для всех воспитанников.

Строевые упражнения применяются на занятиях физической культуры с целью организации детей, перемещения их по залу (площадке), построения для общеразвивающих упражнений, игр, эстафет. Они служат средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

Для использования строевых упражнений установлены основные понятия о строе.

*Строй* - установленное размещение детей для совместных действий.

*Фланг* - правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* - сторона строя, в которую дети обращены лицом.

*Интервал* - расстояние по фронту между детьми.

*Дистанция* - расстояние глубину между детьми, стоящими в колонне, для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперед руки.

*Направляющий* - ребенок, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* - ребенок,двигающийся в колонне последним.

*Шеренга* - строй, в котором дети размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* - строй, в котором дети расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам:

«*Становись!*» - команда, по которой дети становятся в указанный строй и принимают строевую (основную) стойку. Основная стойка - термин, принятый в физическом воспитании, при котором ребенок стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, руки опущены; голова держится высоко; взгляд вперед.

«*Равняйсь!*» - дети поворачивают голову направо.

«Смирно!» - быстро принимают строевую стойку.  
«Вольно!» - встают свободно, ослабляют в колене правую или левую ногу, не сходят с места.

«Отставить!» - принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» - расходятся самостоятельных действий.

Расчет группы воспитанников может производиться по команде «По порядку - рассчитайсь!», при этом каждый ребенок поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, по завершении расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!». Также расчет может быть произведен по командам: «На первый и второй - рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) - рассчитайсь!» и Т.д.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: (Направо!), «Налево!», «Кругом!».

Для удобства размещения детей в зале, на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

*Построения* - действия воспитанников по команде или распоряжению инструктора для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде «Группа, в одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Подавая команду, инструктор становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде «В колонну по одному (два, три и т.д.) - становись!». Дети выстраиваются за инструктором. Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый и второй по команде «В две шеренги - стройся!». По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую ногу, встают в затылок первому (счет «три»).

Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде «В одну шеренгу - стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда «В три шеренги - стройся!». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок к вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую - на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую ногу (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и третьих номеров происходит одновременно.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде «В колонну по два (по три) стройся!». Действия воспитанников при этом аналогичны тем, которые выполняются при пере строении из одной шеренги в две, три.

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) одновременными поворотами налево (направо) подается команда *«Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д) - марш!»*. Исполнительная команда подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду *«марш!»* подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом инструктор может попутно дать указания об интервале и дистанции.

Для обратного перестроения группа поворачивается налево (направо) и подается команда *«В обход налево (направо) в колонну по одному шагом марш!»*.

Строй останавливается по команде *«Группа, стой!»*; исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде *«На месте шагом (бегом) марш!»*, Для остановки строя в определенном месте *«Направляющий -на месте»*. По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в один шаг. Чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда *«Дистанция 2 (3, 4) шага. Группа на месте!»*.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: *«Шире шаг!»*, *«Короче шаг!»*, *«Чаще шаг!»*, *«Реже шаг!»*, *«Полный шаг!»*, Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся инструктор подсчетом задает нужный темп и ритм выполнения.

На занятиях, а также во время праздников при меняются различные виды фигурной маршировки.

Обход-передвижение вдоль границ зала выполняется по команде *«В обход налево (направо) шагом марш!»* (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде *«По диагонали марш!»*. Исполнительная команда подается на одном из углов зала.

*Противоход* - движение колонны за направляющим в противоположном направлении – выполняется по команде *«Противоходом налево (направо) марш!»*

Змейка – ряд противоходов, выполненных одним за другим. Величина «змейки» определяется по первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается «змейкой» до новой команды.

Скрещивание – фигура, образованная в результате пересечения двух колонн в одной из точек зала. При скрещивании дети проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения.

Для выполнения скрещивания подается команда «Через центр (или другую точку зала) со скрещиванием марш!».

Для рационального размещения воспитанников в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания.

*Размыкание* - действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

*Смыкание* - уплотнение разомкнутого строя.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде «*К середине (влево, вправо) приставными шагами сомкнись!*», Действие выполняется одновременно всеми занимающимися.

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению инструктора: «*Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки*», «*Разомкнитесь по ориентирам*».

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде «*От середины на два (три) шага приставным шагом разомкнись!*». Движение начинают крайние колонны, затем через два счета выступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах.

Размыкание из колонны ПО три (четыре) в одну сторону выполняется по команде «*Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разомкнись!*».

Действия детей аналогичны описанным выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде «*К середине (влево, вправо) приставными шагами сомкнись!*», Действие выполняется одновременно всеми детьми.

## **Литература**

*Брыкин А. Т.* Гимнастическая терминология. М., 1990.

*Качашкин В.М* Методика физического воспитания. М., 1996.

*Меньшиков н.к.* Гимнастика с методикой преподавания. М., 2000.

*Сулим Е.А.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М., 2015.