Методика проведения строевых упражнений и перестроений

**Цель:** повысить компетенцию воспитателей по вопросам физической подготовленности детей дошкольного возраста, для лучшей реализации физического воспитания.

**Задачи:**

Напомнить о методике проведения строевых упражнений и перестроений с детьми старшего дошкольного возраста.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Физические упражнения - основное средство физического воспитания к ним и относятся: строевые упражнения и перестроения.

Физические упражнения, строевые упражнения являются одним из средств физического воспитания детей, оказывают на человека многостороннее воздействие: они изменяют его физическое состояние, способствуют осуществлению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, а также развитию психических качеств, воспитывают дисциплину, организованность.

**Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:**

1. Строевые приемы: «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно». Повороты на месте: направо, налево, кругом

2. Построения и перестроения: в шеренгу по одному, из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

3. Передвижения: выполнение поворотов в движении налево, направо.

4. Размыкания и смыкания: размыкание приставным шагом.

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения. Начинать обучение строевым упражнениям следует с младшей группы. Строевые упражнения можно выполнять   с различными предметами. Они сопровождаются музыкой, ударными инструментами (бубном, барабаном).

**1 младшая группа**

В первой младшей группе даже простейшие построения (друг за другом, в круг и в пары) малодоступны детям. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг.

В первое время построения проводятся с небольшой подгруппой детей, по 6-8 человек. Постепенно к построениям привлекают всю группу.

Все построения проводятся с помощью воспитателя. Он показывает каждому ребенку его место среди других детей. Если после этого ребенок плохо ориентируется при построении, воспитатель подходит к нему, берет за руку и отводит на место.

Для построения в круг используются следующие приёмы:

1 прием. Дети становятся сначала в шеренгу, берутся за руки. Педагог берет за руку первого и последнего в шеренге и замыкает круг.

2 прием. На пол ставится стул или кладется какой-нибудь яркий предмет (кегля, кубики др.,) которые обозначают центр круга. Педагог предлагает детям стать вокруг этого предмета лицом к нему, взяться за руки, а затем сделать круг как можно больше, отходя назад.

Переходы, необходимые в занятии, дети совершают гурьбой, либо направляясь к указанным педагогам ориентирам (к окну, куклам, скамейке, либо двигаясь за ним самим). Дети располагаются произвольно, без учета роста. Очень важно приучать их становиться для выполнения упражнений подальше друг от друга или стать около своего ориентира.

**2 младшая группа**

Во второй младшей группе дети уже более самостоятельны при построениях. По указанию педагога становятся в круг (для этого еще можно в начале года использовать ориентиры), парами и друг за другом. Вначале разрешаем становиться в колонну друг за другом в любом порядке независимо от роста, но постепенно их приучаем занимать определенное место среди других детей (даем указания, что нужно запомнить, кто за кем стоит в колонне, шеренге, кто с кем ходит в паре).

Детей приучают становиться в шеренгу, т. е. вдоль одной линии, один возле другого с обращенным в одну сторону лицом. Из этого положения обучаем детей выполнять повороты направо или налево (переступанием на месте), так как дети еще плохо знают стороны, педагог становится с одной из сторон колонны. При поворотах можно используются зрительные ориентиры (лицом к стене, окну). На занятиях по физической культуре обучаем детей перестраиваться в одну и две колонны (парами), по кругу, перестроение по ориентирам.

**Средняя группа**

В средней группе дети строятся по росту. Приучаем становиться в колонну, в шеренгу (давая замечания, что надо стараться поставить носочки ровненько, так, чтобы они все были на одной линии.)

Дети самостоятельно перестраиваются из колонны по одному в пары и, обратно, из пар в колонну, как на месте, так и во время ходьбы.

Учит детей перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звеньев. Для этого заранее распределяем детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число детей, и назначает звеньевых (т. е. ведущих). В начале обучения детям можно дать ориентиры: флажки, султанчики.  По сигналу звеньевые выходят на условные места, за ними становятся остальные. Позже дети перестраиваются в звенья на ходу - во время ходьбы по залу врассыпную или вокруг зала друг за другом. Услышав сигнал о перестроении в звенья, звеньевые направляются к заранее указанным местам, останавливаются и поворачиваются лицом к педагогу. Остальные ребята становятся за ними друг за другом в свои звенья.

Направо, налево и кругом дети поворачиваются, переступая на месте, без применения специальных строевых приемов.

Во время перемещений от пособия к пособию дети движутся чаще всего в колоннах друг за другом. При передвижении от снаряда к снаряду, дети движутся в колонне.

Указания для построения, перестроения и поворотов педагог дает в форме простого распоряжения, а не команды (повернулись направо. Пошли вокруг зала. Ребята, разойдитесь в звенья за звеньевыми и т. п.).

**Старшая группа**

В старшей группе воспитанников же довольно самостоятельны при построениях в колонну, круг, они умеют перестраиваться из колонны в пары, в звенья, как на месте, так и при передвижении. Самостоятельно строятся дети в два и несколько кругов.

Круг из колонны по два дети образуют следующим образом: поворачиваются спиной друг к другу и берутся за руки с рядом стоящим ребенком, крайние в шеренгах замыкают круги.

При построениях детей учат соблюдать определенный порядок: становиться по росту, равняться в затылок друг другу в колонне, выравнивать шеренгу по носкам.

Перестроение в звенья во время ходьбы вокруг зала педагог предлагает перестроиться в 2-4звена, согласно ориентирам.

В движении дети осваивают также ходьбу змейкой и расхождение из колонны по одному в разные стороны. Расхождение из колонны производится так: колонна проходит через центр зала до противоположной стороны, руководитель физического воспитания подает команду: «Один налево, другой направо!». Образуются две колонны, движущиеся по залу в разные стороны. Когда они встретятся у середины противоположной стены, педагог говорит: «Парами через центр зала!». Соединяясь по двое, дети идут парами. Затем они снова расходятся по одному либо так и идут парами вокруг зала.

Осваивают некоторые способы размыкания. В колонне они размыкаются на вытянутые руки вперед. В кругу и шеренге дети размыкаются на вытянутые руки в стороны. Все дети одновременно по указанию педагога: «На вытянутые руки в стороны разомкнись!» - поднимают руки в стороны и расходятся вправо и влево так, чтобы не мешать друг другу.

Повороты воспитанники совершают, как и раньше, простым переступанием на месте; осваиваем поворот прыжком.

Во время передвижения по залу их приучают постепенно доходить до углов и делать повороты на носке наружной по отношению к центру зала ноги. Но четкого выполнения данного поворота от всех детей в старшей группе еще не требуют.

**Подготовительная группа**

В подготовительной группе с детьми закрепляются умения и навыки освоенных ранее упражнений. Разучиваются некоторые новые упражнения. Даем такие понятия: направляющий, замыкающий, дистанция.

Дети учатся равняться в шеренгу (команда «Равняйся!»), поворачивая голову и ориентируясь на грудь третьего (не считая себя) ребенка. Правофланговый стоит в это время по стойке «смирно». Выполнив задание, дети поворачивают голову прямо. Носки у всех детей должны находиться на одной линии.

*(выполняют упражнения под руководством воспитателя)*

-  По команде «Смирно!» дети принимают основную стойку: стоят подтянуто, ровно, без лишнего напряжения, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, колени выпрямлены; голова прямо, плечи слегка отведены, руки свободно опущены и выпрямлены, пальцы полусогнуты, большой палец на середине бедра. В положении «смирно» дети стоят недолго, это промежуточное положение перед поворотами, началом движения. По команде «Вольно!» дети, не сходя с места, расслабляются, переносят тяжесть тела на одну ногу, другую слегка сгибают в колене.

*(команда «Смирно». «Вольно»)*

-  Дети осваивают простейший расчет на «первый-второй». По команде воспитателя «На первый – второй рассчитайся!» правофланговый поворачивает голову влево и произносит «первый», следующий за ним – «второй», третий снова говорит «первый» и т.д.

*(выполняют упражнения по команде)*

- После того как дети научатся рассчитываться на «первый – второй», показываем перестроение из одной шеренги в две. Перестроение совершается по команде «Вторые или первые номера, делай два шага (вперед) назад, марш!». Дети станут в шеренги в шахматном порядке. Если надо их построить друг за другом, дается команда делать шаг вправо или влево.

*(выполняют упражнения под руководством воспитателя)*

- Для того, чтобы научить детей перестраиваться из центра зала парами, четверками, начинаем их учить перестраиваться по одному, сначала проводится упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному. (воспитатель показывает с 2- 3 детьми).

- затем даем команд «Через центр друг за другом, шагом марш!» (выполняют движения). По команде «Направо, налево через одного шагом марш!» Дети расходятся в разные стороны через одного.  (выполняют упражнения).

- в центре зала образуются пары, командуем «Через центр парами шагом марш. Образуются колонны, движущиеся парами по залу в разные стороны. Встретившись у середины» (выполняют упражнения). По команде налево, направо парами шагом марш! или «Пара — налево, пара – направо» и т.п. аналогично четверками: «Четверками через середину зала марш!» — соединяются в шеренги, и идут до конца зала,   где-либо снова расходятся парами налево и направо, либо идут вокруг зала четверками. Воспитатель объясняет и показывает, что во время поворотов на углах идущие ближе к середине зала должны делать более мелкие шаги, а идущие с наружного края – более широкие, чтобы шеренга оставалась ровной и не ломалась.

-  Из построения в три колонны разучивается размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Для этого воспитатель обозначает колонны соответствующими номерами: первая, вторая, третья. Вторая остается на месте при размыкании. Первая и третья колонны получают задание сделать определенное количество приставных шагов влево и вправо. Размыкание производится по команде «От середины на три шага приставными шагами разом-кнись! Раз, два – три!». Для смыкания подается команда «К середине приставными шагами сомкнись!».

*(выполняют: группа в колонну становись!*

*По залу шагом марш! НА 3 колонны: указывая звеньевых… «От середины на три шага приставными шагами разом-кнись! Раз, два – три!» или в начале начать с точных указани:*

*первая колонная, два шага влево 1-2; третья колонна 2 шага в лево -1-2)- это размыкание, аналогично проводится на смыкание.*

-  Дети должны освоить правильный поворот на углу зала во время движения. Этот поворот совершается на носке наружной по отношению к середине зала ноги, а следующий шаг вперед делается противоположной  ногой.

(показ упражнения)

-  Уточняем и закрепляем  повороты на месте направо и налево по счету. На счет «раз» надо повернуться на пятке правой ноги (при повороте направо) и носке левой ноги, а на счет «два» — левую ногу приставить к правой. Но четкого исполнения поворотов на месте от детей еще не требуют.

(показ упражнения)

Не следует добиваться от детей умения ходить в ногу. Но учить останавливаться после ходьбы всем одновременно целесообразно. После команды «На месте!» дети продолжают идти на месте. По команде «Стой!» они делают еще один шаг, а затем приставляют ногу. Так же совершается и остановка во время передвижения. Когда воспитатель скажет: «Группа стой!» — все делают на «раз» один шаг на месте, на «два» приставляют ногу.

Дети очень любят эти простейшие строевые упражнения, владение ими значительно повышает организованность занятий, облегчает проведение праздников.

Большое значение имеют игры на построение и перестроение детей. Умение строиться в колонну закрепляем и в подвижных играх.  Чаще других в перестроениях используется движение врассыпную: колонна по сигналу "рассыпается", дети движутся хаотично, а по следующему сигналу снова строятся в колонну. В зависимости от возраста детей можно по-разному варьировать целевые установки: строиться быстро, вставать на свои места по росту - в старших группах.

Обучение ребенка строевым упражнениям проводится по принципу «от простого к сложному».

Построение в колонну осуществляется вдоль длинной стороны спортивной площадки. Воспитатель становится лицом к детям в голове колонны, на один шаг справа от направляющего. Таким образом, все дети, от направляющего до замыкающего, находятся в поле зрения воспитателя. Воспитатель должен стоять перед строем в основной стойке, служить примером для детей. Дети старшей группы должны уметь строиться быстро, четко, знать, как стоять в строю, как ровняться, как проверять свое положение в строю, понимать смысл и значение команд.

При перестроении в шеренгу в помещении или на открытой площадке дети строятся в шеренгу спиной к источнику света, чтобы он не мешал им наблюдать за действиями воспитателя, который стоит напротив, лицом к детям. Обучение детей построению в шеренгу ведется аналогично построению в колонну. В младших группах используются игровые задания с применением зрительных ориентиров, по мере накопления опыта задания усложняются; в старших дети самостоятельно строятся.

Построение в круг

Круг - самый доступный вид строя. Даже в начале обучения построиться в круг можно без всяких пособий, просто взявшись за руки. Однако, чтобы круг был ровным и каждому было удобно стоять, а в дальнейшем делать круг без помощи воспитателя, целесообразно использовать зрительные ориентиры (особенно в младших группах). При построении в круг воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того, чтобы все дети видели лицо воспитателя, он должен время от времени перемещаться по кругу.

Построение врассыпную

Оно означает размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. Размещение врассыпную в младших группах предшествует четкому построению. В последующем построение врассыпную используется во всех группах в разных ситуациях - при выполнении общеразвивающих упражнений, в подвижных играх и др. Место воспитателя во всех случаях - на краю площадки, спиной к короткой стене, чтобы все дети были в поле зрения.

Используемая литература

1. Е.Н. Вавилова «Учитесь бегать, прыгать, лазить, метать»: Пособие для

воспитателей детского сада.

2. Л.П. Воскресенская, Б.И. Якубчик, И.П. Меньшиков, Н.К. Михайлиди.

Методическая разработка «Строевые и ОРУ».

3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания

и спорта».

4. Л. Д. Глазырина «физическая Культура - дошкольникам».

5.Н.В. Полтавцева «Физическая Культура в дошкольном детстве»