

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 67
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Строевые упражнения для детей дошкольного возраста



Методика обучения строевым упражнениям

Возраст	Основные задачи	Строевые упражнения	Методика обучения
Младший дошкольный возраст	Приучать действовать совместно в общем темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях	Построения: в круг, в пары, друг за другом, подгруппами и всей группой с помощью воспитателя	Младшим дошкольникам легче всего строится в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении
Средний дошкольный возраст	Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения	Построения и перестроения: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно); нахождение своего места в строю; повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте	Наряду со свободным построением в круг вводятся построения в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов. Основным является построение в три колонны или три звена. При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их раскладывают по-разному: в шахматном порядке, по пересекающимся линиям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия.
Старший дошкольный возраст	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге	Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием, в движении - на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге, в стороны; размыкание и смыкание при построении в три колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы всем одновременно	Новым является построение в несколько кругов у пособий (у больших обручей), построение в шахматном порядке (после того как дети встанут в 3-4 колонны, второй и четвертой колонне дается команда сделать два шага назад или вперед, затем все поворачиваются направо или налево). Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками. Усложнение построений заключается не только в их круге - на вытянутые руки в разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Правила подачи команд и распоряжений

Строевые упражнения	Команды и распоряжения	Методические указания
В колонну по одному	«В колонну по одному — становись!»	При выполнении этой команды инструктор ФК встает по правую сторону и поднимает правую руку вверх. За ним должны построиться дети друг за другом и принять основную стойку
В пары (парами)	«Станьте в пары!»	В младших группах по распоряжению «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают в указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут свои места в строю, воспитатель предлагает детям опустить руки и подравляться в строю. 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)
В одну шеренгу	«В одну шеренгу — становись!»	Одновременно с подачей команды «В одну шеренгу — становись!» инструктор ФК встает в верхний правый угол на правом фланге лицом к фронту к левой стороне зала в положении «смирно», поднимает левую руку в сторону, голову поворачивает влево, указывая направление построения. Дети выстраиваются слева от него, принимая основную стойку. Как только занимающие начинают строиться, инструктор ФК делает несколько шагов вперед, поворачивается лицом к группе и наблюдает за построением.
В круг	«Станьте в круг!» «В круг - становись!»	Сначала при построении в круг используются зрительные ориентиры: раскладываются по кругу кубики, или выкладывается шнур, обозначается центр. Инструктор ФК объясняет, что расстояние каждого ребенка до центра одинаковое. Затем ориентиры убирают, дети строятся вокруг центрального предмета, берутся за руки, выравнивают круг на глаз.
В полукруг	«Станьте полукругом!»	Для обучения построению полукругом используются зрительные ориентиры: кубики, шнуры. После того, как дети освоят построение по ориентирам, они выполняют его на глаз.
Врассыпную	«Станьте врассыпную!» «Врассыпную - становись!»	Размещение детей в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук. Обучение начинается при помощи зрительных ориентиров (предметов, разложенных по залу так, чтобы дети, встав возле них так, чтобы при выполнении упражнений дети не задевали друг друга).

Из колонны по одному в колонну по 2 на месте	<p>«В колонну по два - стройся!»</p> <p>«В колонну по одному - стройся!»</p>	<p>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 колонны 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. Это перестроение может выполняться вовремя ходьбы. По команде «В колонну по два - стройся!» вторые номера подходят к первым, и ходьба продолжается. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде «В колонну по одному - стройся!» вторые номера встают за первыми и продолжают движение в колонне по одному</p>
Из колонны по одному в колонну по 3-4	<p>«Направляющие, выводите по очереди свои колонны на места!»</p>	<p>Инструктор ФК делит группу на три или четыре подгруппы и назначает направляющих колонн. 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 и четвертая колонны к своим предметам. Дети второй подгруппы равняются по первой, третьей подгруппы – по второй, а четвертой подгруппы - по третьей. Направляющие равняются по направляющему первой колонны. Когда все дети построятся в колонну по четыре, то проверяется сохранение дистанции и интервала между детьми поднятием рук вперед до уровня плеч впереди стоящего ребенка, а за тем - в стороны. Если все колонны продолжали ходьбу на месте, то нужно подать команду «На месте - стой!» В дальнейшем все колонны во главе со своими направляющими по распоряжению «Направляющие со своими колоннами на свои места — марш!» идут одновременно к своим предметам</p>
Из колонны по одному в колонну два, четыре в движении способом дробления и сведения	<p>«В колонну по одному направо и налево в обход - марш!»</p> <p>«В колонну по два через центр – марш!»</p> <p>«В колонны по два направо и налево в обход- марш!»</p> <p>«В колонну по четыре через центр - марш!»</p>	<p>Перед построением производится расчет на первый-второй и дается команда для ходьбы. Направляющий доходит до середины стороны зала и по команде «Через центр - марш!» ведет колонну через центр зала. Когда он дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход - марш!» По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины зала (где началось перестроение), подается команда «В колонну по два через центр - марш!» Дети идут в колонне по два через центр. Дойдя до середины стороны зала, по команде «В колонны по два направо и налево в обход-</p>

		марш!» одна пара идет в правую, другая - в левую сторону. Затем они сходятся у середины противоположной стороны зала. Подается новая команда «В колонну по четыре через центр - марш!», и дети идут через центр в колонне по четыре
Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	<p>«В колонну по два направо и налево в обход - марш!»</p> <p>«В колонну по два через центр - марш!»</p> <p>«В колонну по одному направо и налево в обход — марш!»</p> <p>«В колонну по одному через центр — марш!»</p>	Дети доходят в колонне по четыре до середины стороны зала. И по команде «В колонну по два направо и налево в обход - марш!» правая колонна по двое детей идет направо в обход, левая колонна по два идет налево в обход. При встрече колонн на середине на противоположной стороне зала подается команда «В колонну по два через центр - марш!» Когда колонна по два дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход — марш!» По этой команде первая колонна идет направо в обход, а левая — налево в обход. При встрече колонн на середине противоположной стороны зала подается команда «В колонну по одному через центр — марш!»
Из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении	«В колонну по четыре налево - марш!»	При движении группы налево в обход по верхней или по нижней границе зала (площадки) подается команда «В колонну по четыре налево - марш!» По команде «Марш!» первая четверка (двойка, тройка) поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении. Следующая четверка делает поворот на том же месте, что и первая (команду подает замыкающий каждой четверки). Во время ходьбы дается указание о сохранении интервала в шеренгах (на вытянутые руки в стороны) и дистанции в колоннах (на вытянутые руки вперед)
Обратное перестроение	«В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — марш!»	Сначала подается команда для поворота направо: «Напра-во!», а после этого для ходьбы вдоль границ зала - «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — марш!»
Из одной шеренги в две на месте	«В две шеренги — стройся!»	Сначала производится расчет «на первый и второй». После этого подается команда «В две шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»), правой ногой - шаг назад -вправо (счет «два»), становясь за первым, затем приставляют левую ногу к правой (счет «три»). Для вторых номеров подаются команды для каждого действия отдельно: «Шаг левой назад, делай, раз!»; «Шаг правой назад-вправо, делай -два!»; «Приставить левую ногу, делай-три!»
Обратное перестроение из двух шеренг в одну	«В одну шеренгу — стройся!»	Подается команда «В одну шеренгу — стройся!». Дети, стоящие во второй шеренге, на «раз», делают шаг левой влево, на «два»- шаг правой вперед, вступая в первую шеренгу, на «три» - приставляют левую ногу
Из шеренги в круг	«В круг взявшись за руки стройся!»	По распоряжению «В круг взявшись за руки стройся!» дети берутся за руки. Воспитатель (или ребенок) берет левой рукой правую руку правофлангового и, двигаясь по кругу к

		<p>левофланговому, берет его правой рукой за левую руку и замыкает круг.</p> <p>В дальнейшем воспитатель становится против середины шеренги (на расстоянии 3-4 м от нее), предлагает всем детям взяться за руки, а правофланговому и левофланговому направиться в сторону воспитателя, чтобы образовать круг.</p> <p>После этого детей учат перестраиваться самостоятельно без помощи воспитателя: дети берутся за руки, правофланговый и левофланговый направляются друг к другу, берутся за руки и замыкают круг. Если дети в кругу должны стоять по росту, такой круг перестраивают из шеренги, построенной по росту. Сначала надо произвести расчет «на первый и второй», перестроиться в две шеренги, затем повернуть одну шеренгу кругом (лицом друг к другу). После этого правофланговые, левофланговые и все остальные дети соединяют руки, отходят назад и образуют круг</p>
Из одного круга в два	«Вторые номера два шага назад шагом - марш!»	Проводится после расчета «на первый и второй». Затем дается команда «вторые номера два шага назад шагом - марш!»
Из колонны по одному в круг в движении		Инструктор ФК, став впереди колонны, ведет ее по кругу. Когда он приблизится к замыкающему, то подает ему руку и все дети одновременно берутся за руки и продолжают идти, выравнивая круг
Повороты		
Поворот направо переступанием на месте	По команде «Переступанием напра-во!» на счет «раз» с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой. Поворот налево производится аналогичным способом	
Поворот прыжком	По команде «Прыжком напра-во!» на счет «раз» дети прыгают на двух ногах с поворотом в правую сторону. При разучивании поворота прыжком на право на счет «раз» нужно слегка согнуть ноги в коленях, руки держать свободно и отвести немного назад (приготовились). На счет «два», разгибая ноги, оттолкнуться от пола, прижать руки к бедрам и прыгнуть с поворотом направо, приземлиться на носки (колени слегка согнуты) с быстрым переходом на всю ступню. На счет «три» выпрямить ноги, встать в основную стойку.	
Поворот направо налево по разделениям	По команде «Напра-во!» на счет «раз» делается поворот на пятке правой и носке левой ноги при сохранении прямого положения туловища, руки (ладони) прижаты к (бедру) туловищу; не сгибая ноги в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу (опора на правой ступне), левая на носке, а на счет «два» левую ногу приставить к правой и принять основную стойку. Поворот налево выполняется на пятке левой и носке правой ноги, правая нога после этого приставляется к левой	
Поворот вполоборота	Производится теми же способами, что и повороты направо и налево. Команда подается «Переступанием вполоборота напра-во!» (Прыжком вполоборота напра-во!), «По разделениям вполоборота напра-во!»	
Поворот кругом на месте	Выполняется в сторону левой руки (через левое плечо) на два счета. По команде «Переступанием кру-гом!» на счет «раз» левая нога вместе с туловищем поворачивается налево при сохранении правильного положения туловища, далее, не сгибая ноги в коленях, переносят тяжесть тела на впереди стоящую ногу; на счет «два» правую ногу приставляют к левой. Чтобы сохранить равновесие при	

	повторе кругом, лучше выполнять его быстро из стойки «смирно»
Поворот кругом по разделениям	Выполняется также в левую сторону. По команде «По разделениям кру-гом!» на счет «раз» делается быстрый поворот на пятке левой ноги и носке правой на сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на левую впереди стоящую ногу, встают на всю ступню (правая остается сзади на носке). На счет «два» правая нога приставляется к левой (как можно быстрее)
Поворот кругом в движении	По команде «Переступанием кругом — марш!» слово «марш» произносится под правую ногу (одновременно с постановкой правой ноги на пол). По этой команде на счет «раз» нужно сделать еще один шаг левой ногой вперед, на счет «два» полшага правой ногой вперед (нога ставится на носок на одной линии с левой ногой) с одновременным поворотом налево — кругом, приподнимаясь на носках и на счет «три» продолжать движение с левой ноги в противоположном направлении. При выполнении поворотов в движении целесообразно после команды «Марш!» вести подсчет, чтобы сохранить темп движения. Во время поворота в движении шаг делается более широким. Поворот направо (налево) — марш!» по команде «Марш!» делается поворот на одном месте в два счета в такт бега. Поворот кругом во время бега производится в сторону левой руки на одном месте в четыре счета в такт бега

Размыкания-смыкания

Строевые упражнения	Команды
Смыкание в колонне	«Вперед (назад) сом-кнись!» (Вперед (назад) на два шага сом-кнись!»)
Размыкание от середины влево, вправо	«От середины влево, (вправо) приставным шагом на два шага разом-кнись!»
Смыкание приставными шагами	«Вправо (влево, к середине) приставным шагом сом-кнись!»
Размыкание с поворотом	«Направо (налево, от середины) на четыре шага — разом-кнись!»
Размыкание во время перестроения из колонны по одному в колонну по 2-3-4	«В колонну по четыре с размыканием от середины вправо, влево на вытянутые руки — разом-кнись!»
Размыкание в круге, полукруге	«На два шага разом-кнись!»
Смыкание в круге	«В круг- сом-кнись!»
Размыкание при построении врассыпную	«На вытянутые руки вперед — разом-кнись!»

Используемая литература:

«Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. Москва. АCADEMIA. 2002 г.

«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д.В. Хухлаева. Москва. Просвещение 1984 г.