



методические указания

XXXXXX

организация строевых упражнений

XXXXXX

физкультура в детском саду

https://vk.com/fizkult__ura

Введение



Строевые упражнения являются основным средством организации занятий физической культурой.

Во-первых, они служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Во-вторых, строевые упражнения – это наиболее целесообразные способы организации детей, для этого используются построения, перестроения, размыкания, смыкания, перемещение занимающихся по залу или площадке.

Строевые упражнения решают задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышения дисциплины.

В третьих, строевые упражнения обладают большой зрелищностью и могут использоваться как составная часть массовых, физкультурно-спортивных гимнастических выступлений.

Строевые упражнения являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. Использование строевых упражнений на занятиях физкультуры позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале.

Строевые упражнения применяются в различных частях занятия.

В вводной части занятия строевые упражнения используются для организованного начала, размещения занимающихся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основной части занятия строевые упражнения используются для организации перехода от одного вида движений к другому.



В заключительной части эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей НОД и организованно закончить занятие.

Правильно четко подаваемые команды, многообразие различных форм передвижений, наличие музыкального сопровождения создают благоприятный эмоциональный фон на занятиях физкультуры.

Строевые упражнения входят в общую классификацию средств гимнастики.



Характеристика строевых упражнений



Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

1. Строевые приемы. К ним относятся такие действия занимающихся, как выполнение команд «Становись!», «Ровняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчет.

2. Построения и перестроения. Они характеризуются умением занимающихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

Характеристика строевых упражнений

3. Передвижения. К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижение строевым и походным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.п.

4. Размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой занимающиеся строятся перед началом занятий, называется правой стороной, правофланговый ребенок располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы – нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины.

С помощью строевых упражнений можно выработать основные навыки оптимальной организации непосредственной образовательной деятельности. Применение специальных команд и распоряжений позволяет управлять любой группой.



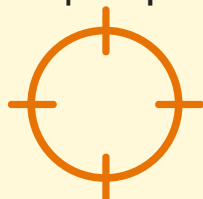
верхний
левый
угол

левая
середина

нижний
левый
угол

верхняя
середина

центр

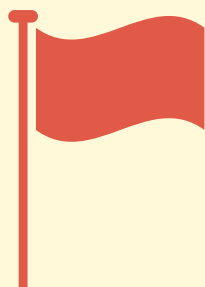


нижняя
середина

верхний
правый
угол

правая
середина

нижний
правый
угол



Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками: центр, середина и углы

Разновидности строя, элементы строя

Строй – размещение занимающихся для совместных действий.

Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

Колонна – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Тыл – сторона строя, противоположная фронту.

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Глубина строя – расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони.

Строевые упражнения

Строевые упражнения - совместное действие занимающихся в том или ином строю.

Направляющий - занимающийся, двигающийся в колонне первым в указанном направлении.

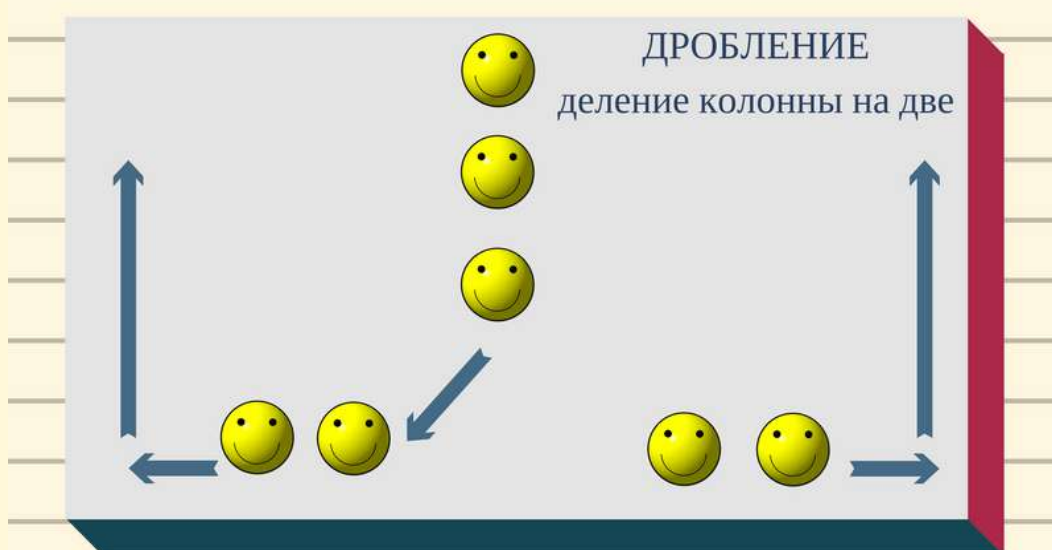
Замыкающий - занимающийся, двигающийся в колонне последним.

Основная стойка - стойка при которой ребенок стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голов держит прямо; смотрит вперед.

Размыкание - действия занимающихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание - уплотнение разомкнутого строя.

Дробление - деление колонны на две (или более)



Строевые упражнения

Сведение - соединение двух колонн (или более)

Предварительная команда - команда, подаваемая инструктором отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся какие действия им придется выполнять.

Исполнительная команда - команда, подаваемая инструктором после паузы, громко, отрывисто и энергично.

Походный шаг - шаг, при котором нога выносится свободно, ставится на пол без акцента, руки производят свободные движения.

Строевой шаг - шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню.

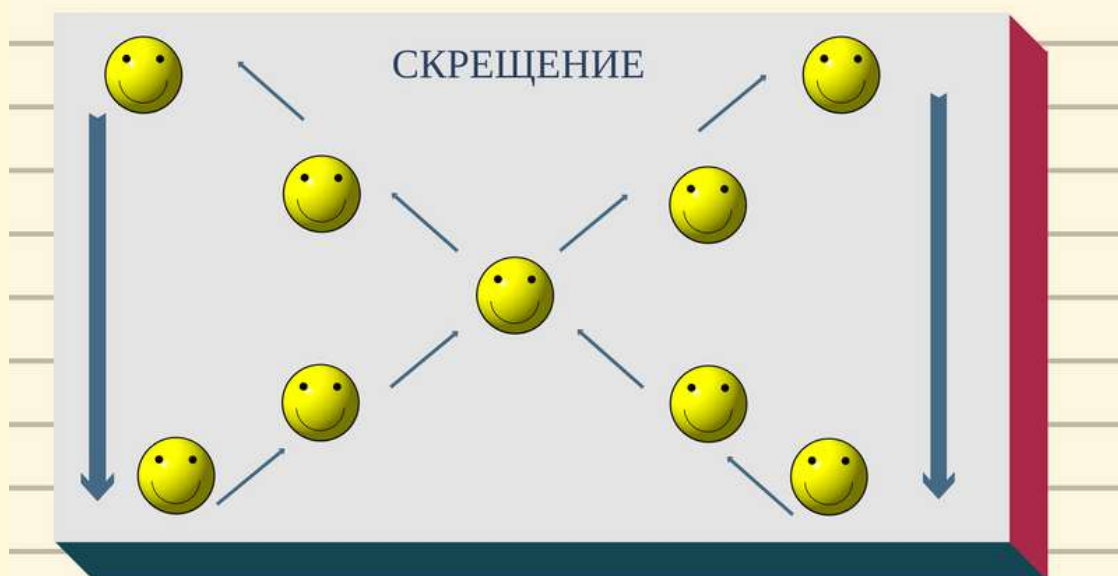
Поворот - вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.

Обход - передвижение вдоль границ зала.

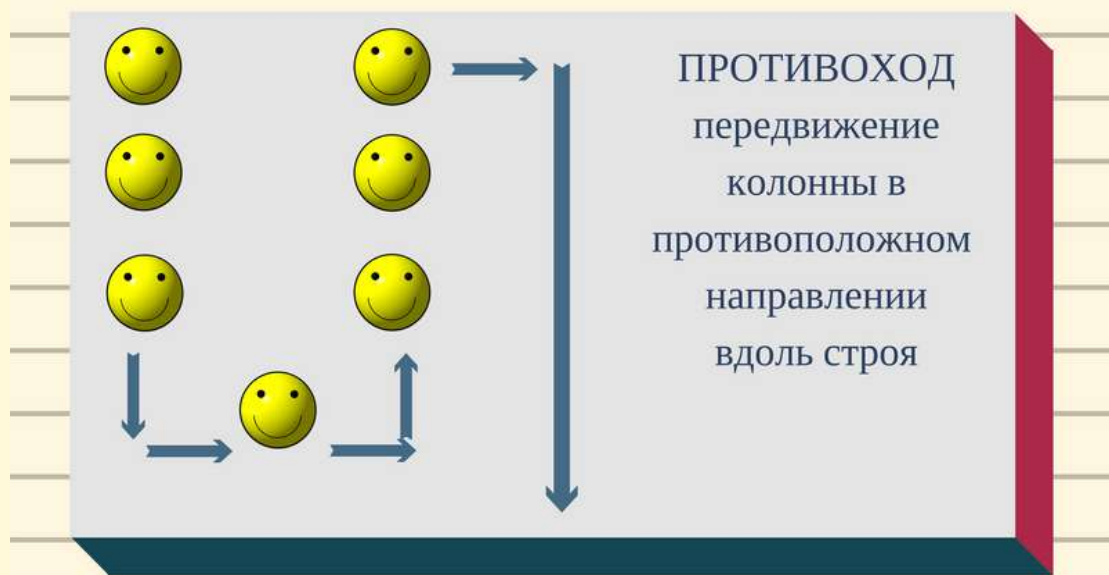


Строевые упражнения

Скращение - фигура, образованная в результате пересечения двух встречных колонн в одной из точек зала.



Противоход - движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.



"Змейка" - это передвижение противходом попеременно налево и направо.

Диагональ - передвижение колонны от одного угла к другому через центр.



Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д.

Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные - с правой.

Движение на месте: выполняется по команде « На месте шагом (бегом) - Марш!»

Команда: «Направляющий, на месте!», подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Остановка движения на месте: выполняется по команде «Группа - Стой!» подаётся с постановкой левой ноги, затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога.

Переход из движения на месте к передвижению вперед фронтом (шеренгой): по команде «Прямо!» - подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

«Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, в сторону) – Марш!»

Переход из строевого шага на походный: выполняется по команде «Вольно!» или «Обычным марш!».

Переход с ходьбы на бег: выполняется по команде «Бегом – Марш».

Переход с бега на ходьбу: выполняется по команде «Шагом - Марш!», она подаётся под левую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Изменение характера и темпа передвижения. Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!» подаются под левую ногу.

Повороты в движении. Команда: «Напра - Во!», исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой ногой и поворот направо.

Для поворота налево исполнительная команда подаётся под левую ногу.

По команде «Кругом - Марш!» исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой (счет раз), полшага правой вперед и немного влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках (счет два), с левой ноги начинается движение в новом направлении (счет три).

Повороты в движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом.

Разновидности ходьбы.

Походная (или обычная), на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, крадучись, с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперёд), в полуприседе, в приседе, выпадами, приставными и переменными шагами, скрестными шагами вперёд и в сторону, «острый шаг» (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъёмом на полупальцы после небольшого приседа), с различными положениями рук.



Разновидности бега.

Обычный бег, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперёд (назад или в стороны), скрестным шагом вперёд и в сторону, спиной вперёд, с поворотами с различными положениями рук.

Разновидности прыжков и подскоков.

На двух и на одной ноге, ноги врозь и вместе, ноги врозь скрестно, с ноги на ногу, с различными положениями рук; с поворотами, с движениями рук, туловища, ног.

Разновидности танцевального шага.

Приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, шаг галопа вперёд и в сторону.





Построения и перестроения

Построения и перестроения характеризуются умением занимающихся строиться в различные виды строя: шеренгу, колонну, круг а также перестраиваться в них.

Построение в шеренгу. Команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него.

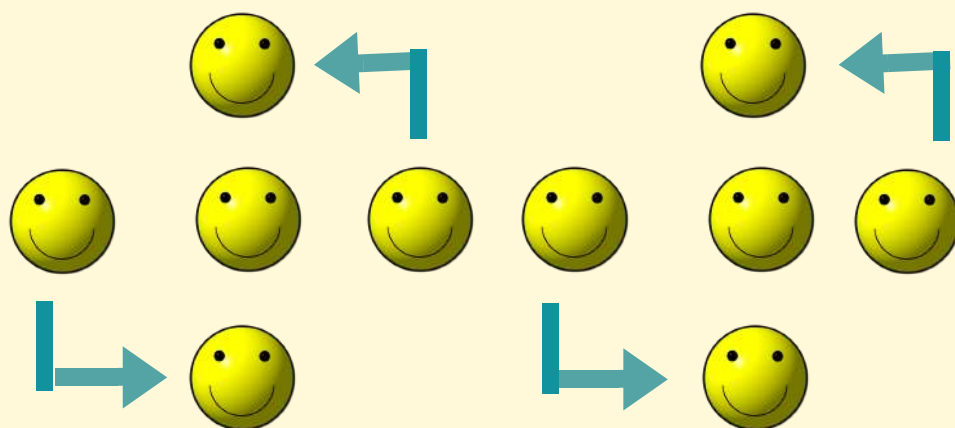
Построение в колонну. Команда: «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

Построение в круг: по распоряжению, например «Встаньте в круг!»

Перестроение из одной шеренги в две: после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда: «В две шеренги - Стройся!» По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет раз), правой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт два) и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт три).

Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - Стройся!». Перестроение проводится в обратной последовательности.

Перестроение из одной шеренги в три: после предварительного расчёта (по три) подаётся команда: «В три шеренги стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой вперед (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг влево (два), и приставляя правую ногу, становятся впереди вторых номеров (счет 3). Третьи номера делают шаг левой ногой назад (счет 1), шаг правой в сторону (счет 2) и, приставляя левую ногу, становятся в затылок вторым номерам (счет 3). Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности.

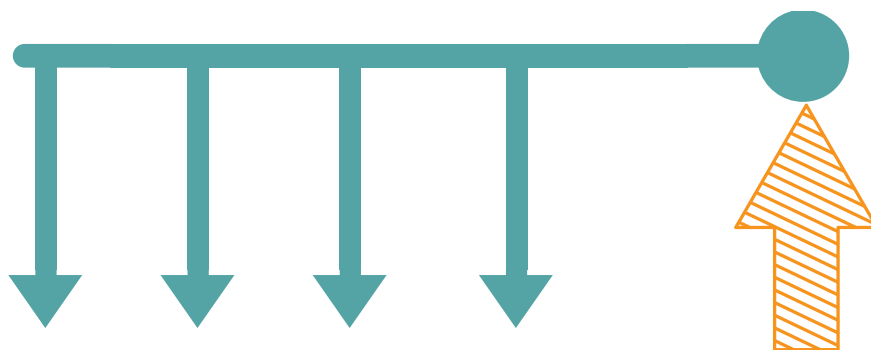


Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении.

После предварительно расчета группы по два (три, четыре и т.д.) на месте и в движении, на одной из границ зала или площадки, при движении группы налево (направо) – Марш! После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте что и первые.

После перестроения группа продолжает движение в сомкнутом строю. В зависимости от задач урока здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Например: «Налево в колонну по три, – Марш! Интервал и дистанция два шага».

Для обратного перестроения подаются команды: «Напра – Во! (Нале – Во!)». «В обход направо (налево) в колонну по одному шагом – Марш!». По этой команде направляющий начинает движение в указанном направлении, за ним следуют остальные по росту, вся колона обозначает шаг на месте, последовательно включаясь в движение.



Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом.

После предварительного расчета по три подается команда: «Первые номера два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера два (три, четыре и т.д.) шага влево – Марш!»

Рис.10.

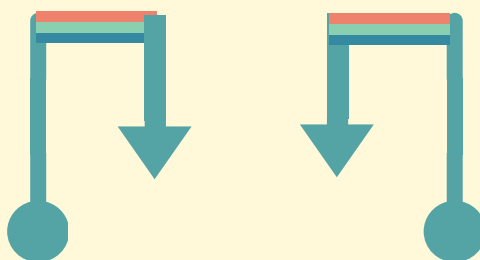
Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом – Марш!» Перестроение выполняется приставными шагами. Преподаватель ведет подсчет по два.



Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д. дроблением и сведением.

Команды:

- 1.«Через центр - Марш!», как правило, подаётся на одной из середин зала или площадки.
2. «В обход направо и налево в колонны по одному - Марш!» Подаётся на противоположной стороне. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход;
3. «Через середину в колонну по два - Марш! Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить в колонны по 4, 8 и т.д.



Обратное перестроение называется разведением и слиянием; Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды: «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход, Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход – Марш!».



Игры на перестроения

Игра "Летчики на аэродром"

1 Вариант:

Дети разбиваются на две команды. от каждой команды выбираются два космонавта. Все остальные участники - летчики. Летчики по команде педагога расходятся по площадке.

По команде "В одну шеренгу становись!" строятся. Все летчики занимают свои места и стоят по стойке "смирно", не шевелясь. Капитаны проверяют строй и докладывают педагогу о количестве нарушителей строя в своей команде.

2 Вариант:

Дети делятся на 4 команды, в каждой назначается капитан. Для удобства детям можно раздать ленты 4 цветов или гирлянды на шею. В углах зала ставят кубы 4 цветов, дети подходят к кубу своего назначенного цвета. Первым всегда стоит капитан. Пока звучит музыка дети, раскрыв руки в стороны «летают» по залу, как самолеты. Как только музыка замолкает, педагог громко один раз подает команду: «Внимание, летчики, на аэродром в шеренгу!». Выигрывает команда построившаяся первой. Также подаются команды «В круг!», «В колонну по одному!»

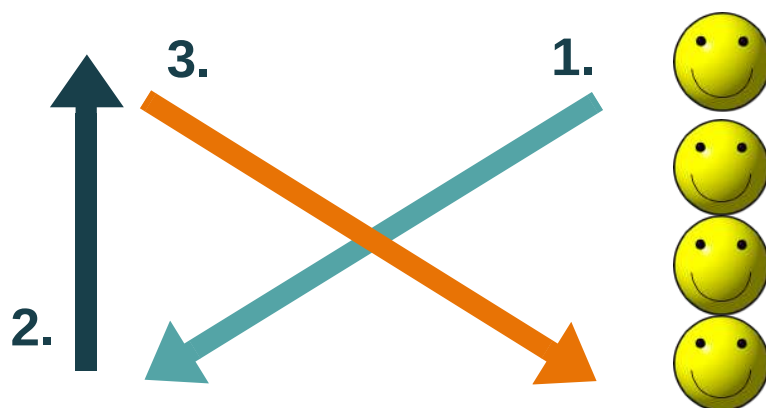
Игра "Разойдись и становись"

Под танцевально-игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец). С прекращением музыки дети замирают и ждут звукового сигнала педагога. Под бубен (хлопок) все строятся в установленной месте в шеренгу. По свистку (притопу, удар в барабан) строятся там же в колонну. Победителем является тот, кто хорошо слушает сигнал и быстро встает в определенное построение. Звучит команда "Разойдись!", и игра начинается сначала.

Игра "Разминка по диагонали"

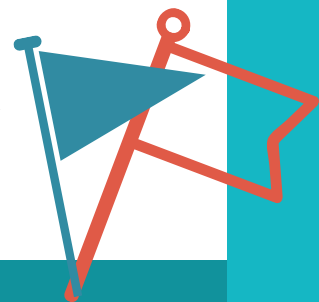
Дети движутся по залу согласно схеме, каждый раз задание каким способом идти меняется.

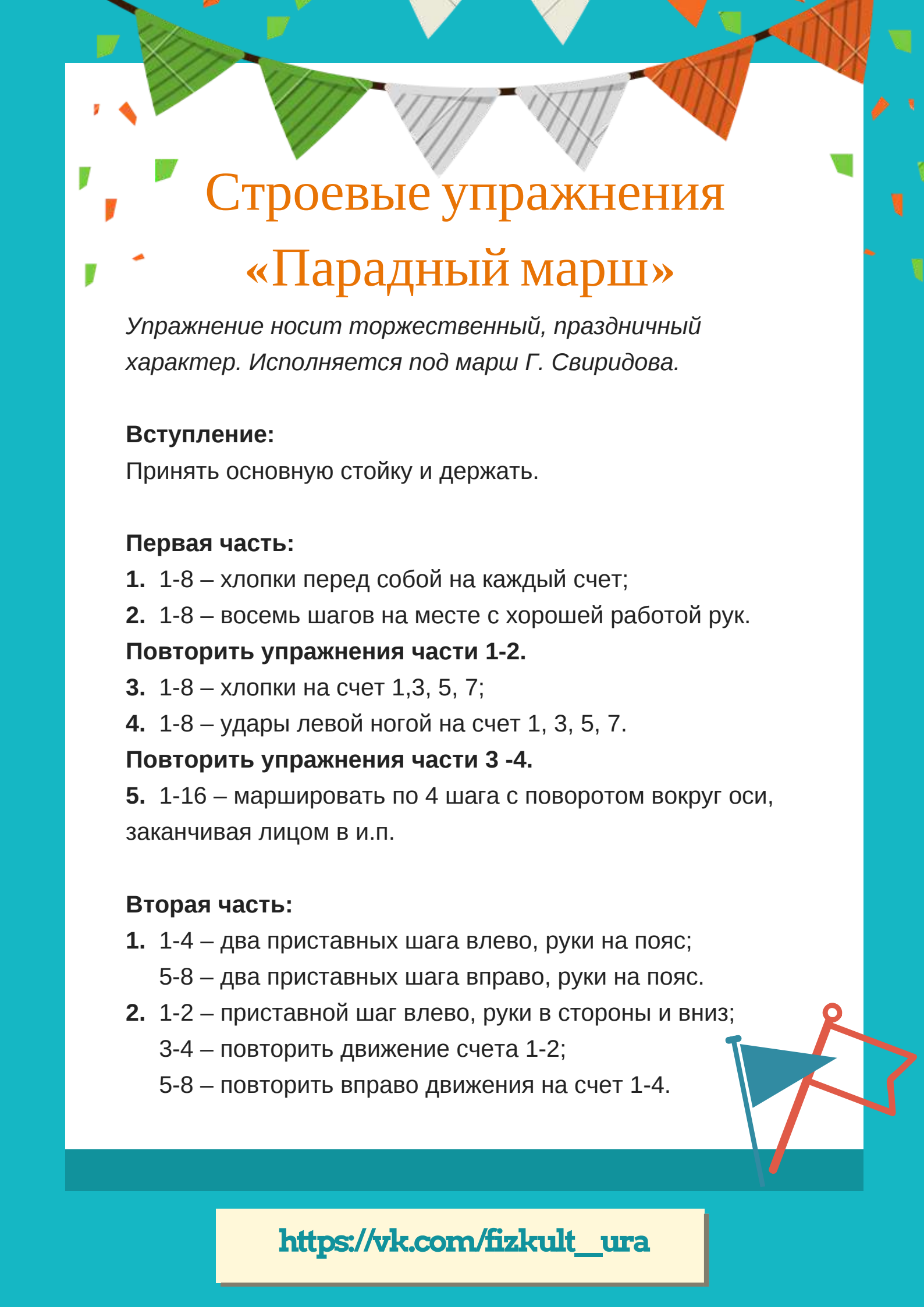
1. Пройти как солдаты – маршем;
2. «Кавалеристы» - прямой галоп;
3. «Разведчики» - пройти в приседе;
4. «Летчики» - ходьба на носочках, руки в стороны, следить за осанкой.



Упражнения с флажками

1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).
2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (2 раза).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону; 2 — исходное положение (4 раза).
4. И. п. — основная стойка, флажки у груди. 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (4 раза).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (2 раза в каждую сторону).
6. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. На счет 1-8 маршировать на месте.





Строевые упражнения

«Парадный марш»

Упражнение носит торжественный, праздничный характер. Исполняется под марш Г. Свиридова.

Вступление:

Принять основную стойку и держать.

Первая часть:

1. 1-8 – хлопки перед собой на каждый счет;
2. 1-8 – восемь шагов на месте с хорошей работой рук.

Повторить упражнения части 1-2.

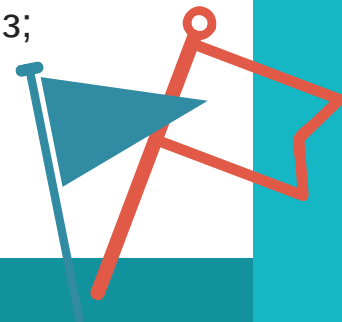
3. 1-8 – хлопки на счет 1,3, 5, 7;
4. 1-8 – удары левой ногой на счет 1, 3, 5, 7.

Повторить упражнения части 3 -4.

5. 1-16 – маршировать по 4 шага с поворотом вокруг оси, заканчивая лицом в и.п.

Вторая часть:

1. 1-4 – два приставных шага влево, руки на пояс;
5-8 – два приставных шага вправо, руки на пояс.
2. 1-2 – приставной шаг влево, руки в стороны и вниз;
3-4 – повторить движение счета 1-2;
5-8 – повторить вправо движения на счет 1-4.



- 3.** 1 – левая нога вперед - книзу, правую руку вперед - книзу, левую руку вниз;
2 – приставить левую ногу, правую руку вниз;
3- 4 – повторить движения на счет 1-2 с другой рукой и ногой;
5- 8 – повторить движения на счет 1-4.

Повторить упражнения части 3.

- 4.** 1-2 – руки вперед;
3-4 – руки вверх;
5-6 – руки в стороны;
7-8 – руки вниз.
- 5.** 1-2 – руки в стороны;
3-4 - руки вверх;
5-6 - руки вперед;
7-8 – руки вниз.
- 6.** 1-4 – правую руку в сторону, держать;
5-8 – правую руку согнуть, пальцы к голове (отдать честь).
- 7.** 1-4 - правую руку в сторону, держать;
5-8 – правую руку вниз.

Третья часть:

Повторить упражнения первой части.

