

Обучение строевым упражнениям детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) посредством игр и игровых упражнений

Строевые упражнения являются одним из средств физического воспитания детей. Они содействуют воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, а также чувства ритма и темпа. Этот вид упражнений служит средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также формированию правильной осанки.

Строевые упражнения включают в себя строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Для организации детей во время праздников используются такие упражнения, как построение в колонну, шеренгу, в круг, различные перестроения. В повседневной жизни упражнения на построение используются во время зарядки, походов, экскурсий, обычных прогулок, в подвижных играх.

Обучение строевым упражнениям проводится по принципу «от простого к сложному». Начинать обучение следует с самых необходимых для проведения занятий построений и строевых приёмов, передвижений и затем обучать размыканиям и смыканиям.

Строевые упражнения выполняются детьми дошкольного возраста с различными предметами. Занятия сопровождаются музыкой, речевками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном). В самом начале обучения пространственная терминология должна даваться детям с ориентировкой на предмет: «Повернись к окну, направо!»

Для закрепления навыков самостоятельного построения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу инструктор предлагает детям интересные задания: построиться в определенном порядке, затем по сигналу разбежаться по всему залу (площадке), а по повторному сигналу снова быстро встать на свои места. Чаще всего для таких упражнений применяются звуковые сигналы: хлопки, удар в бубен, слово, прекращение музыки и др. Могут быть использованы и зрительные сигналы: поднятая и опущенная рука, зеленый и красный флажок и т.п.

Построение в шеренгу, колонну по одному

В шеренгу и колонну детей приучают становиться по росту. Надо чаще напоминать, чтобы они становились посвободнее, не касались друг друга.

Детей приучают становиться друг за другом ровно по одной полоске. Педагог объясняет, что, стоя в одну линейку (в шеренгу), надо стараться поставить носочки ровненько, так, чтобы они все были на одной линии. Дети должны знать название строя и свое место в строю. Для быстрого и

качественного построения целесообразно использовать естественные ориентиры – архитектурные детали помещения (окно, дверь), разметку спортивного зала, растения на игровом участке и др. Ориентирами могут быть и сами дети – направляющий, средний, замыкающий. Значимость самого маленького по росту ребенка надо подчеркнуть тем, что после него никто не должен становиться.

При построении в колонну педагог 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 педагога. Инструктор должен стоять перед строем в основной стойке, служить примером для детей.

Обучение детей построению в шеренгу ведется аналогично построению в колонну. В помещении и на открытой площадке дети строятся в шеренгу спиной к источнику света, чтобы он не мешал им наблюдать за действиями педагога, который стоит напротив, лицом к детям.

По мере накопления опыта задания усложняются для того, чтобы дети учились воспринимать смысловую сторону упражнений и контролировать свое поведение: уметь равняться – носки ставить на линию; проверять интервал, приставляя ладонь к бедру; знать свое место в шеренге; строиться быстро, в разных местах площадки; без помощи ориентиров.

Игра «Слушай сигнал» (на построение в шеренгу)

Дети строятся в шеренгу. По сигналу педагога (свисток) дети бегут к мячам на противоположную сторону зала и становятся друг возле друга за мячами, ждут нового сигнала. По сигналу педагога – один хлопок – руки на пояс, по сигналу – два хлопка – опускают руки вниз, по сигналу – свисток педагога – перебегают к исходному месту построения, строятся в одну шеренгу друг возле друга, равняются по начерченной линии. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

Игра «Кто быстрее» (на построение в шеренгу или в колонну)

Можно использовать 2 – 3 раза, для того чтобы помочь плохо ориентирующимся детям. По команде «По местам в колонну (в шеренгу)!» дети должны быстро занять свои места в строю. В процессе выполнения построения следует поощрять тех, кто первым встал на свое место.

Игра «Займи место в автобусе» (на построение в колонну)

Дети строятся в колонну по одному, затем присаживаются на корточки – «едут в автобусе». По команде «Остановка!», играющие встают и гуляют по площадке врассыпную. По команде «Займи место в автобусе!» дети находят свое место в колонне, присаживаются на корточки и снова «едут в автобусе».

Построение в круг

Круг – это самый доступный вид строя. 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 педагога, целесообразно использовать зрительные ориентиры. Для старших ребят такие ориентиры иногда служат критерием оценки при выполнении заданий соревновательного типа («Чей круг самый ровный?», «Чей круг быстрее соберется?»).

Сначала ориентиры используются для каждого ребенка, в последующем – один для всех. Ориентир обозначает центр, вокруг которого надо построиться. Объемные ориентиры постепенно заменяются плоскостными, а потом и вовсе убираются за ненадобностью.

При построении в круг педагог становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того чтобы все дети видели лицо педагога, он должен время от времени перемещаться по кругу.

Построение врассыпную

Построение врассыпную – это размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. При обучении размещение врассыпную предшествует четкому построению. В последующем оно используется в разных ситуациях – при выполнении общеразвивающих упражнений, в подвижных играх и др.

Место педагога во всех случаях – на краю площадки, спиной к короткой стене, чтобы все дети были в поле зрения.

Чаще других в перестроениях используется движение врассыпную: колонна по сигналу «рассыпается», дети движутся хаотично, а по следующему сигналу снова строятся в колонну.

Перестроение в пары

При перестроении в пары дети самостоятельно становятся из колонны по одному в пару со своим соседом и обратно, из пар в колонну, вначале на месте, по мере обучения – во время ходьбы.

При обучении детей используется игровое упражнение «Паровоз цепляет вагоны». Вначале используется ориентир – кубик с игрушечным паровозом. Дети перестраиваются парами от кубика с игрушкой – «сажаются в вагоны».

Игровое упражнение «Гуляем по широкой – по узкой дорожке»

По одной стороне зала шнуры выложены широкой дорожкой, на другой стороне – узкой дорожкой. По сигналу «Широкая дорожка» – дети перестраиваются в пары, «Узкая дорожка» – идут в колонне по одному.

Следующий этап обучения – перестроение пар в две колонны с прохождением через середину зала (осуществляется сначала на ориентиры, затем на педагога) и размыкание и смыкание вправо-влево приставным шагом (с помощью ориентиров) «Чья колонна самая ровная?» При этом даются указания в форме простого распоряжения «Разомкнитесь за ведущими в стороны на вытянутые руки!» («Сомкнитесь парами на середину зала!»).

Инструктор учит детей перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звеньев. Для этого он заранее распределяет детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число детей, и назначает ведущих. По сигналу ведущие выходят на условные места, за ними становятся ребята. 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, ведущие направляются к заранее указанным местам, останавливаются и поворачиваются лицом к инструктору. Остальные ребята становятся за ведущими друг за другом в свои звенья. В начале обучения ведущим можно дать флажки или повязки разного цвета, чтобы детям было легче находить свое звено.

Можно строиться вокруг водящих в несколько кружков. Дети ходят или бегают врассыпную, по сигналу окружают водящих, берутся за руки и образуют круг. Водящие могут находиться на площадке в любом месте. Инструктор приучает поддерживать определенную величину круга, следит, чтобы дети не сужали, не расширяли и не разрывали его.

Игровое упражнение «Чье звено быстрее построится (у красной, желтой кегли)?»

Повороты направо, налево и кругом дети выполняют на месте, без применения специальных строевых приемов. Во время перемещений дети движутся чаще всего в колоннах друг за другом. Указания даются в форме простого распоряжения, а не команды («Повернулись направо!», «Пошли вокруг зала», «Ребята, разойдитесь в звенья за ведущими»).

«Ликбез» по основным терминам строевых упражнений

Строй – определенное установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или более.

Шеренга – строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру.

Фланги – правая и левая оконечности строя.

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

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

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий – занимающийся, идущий первым в колонне.

Замыкающий – занимающийся, идущий в колонне последним.

Размыкание – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.