

Энциклопедия физической культуры ребенка.

Строевые упражнения



А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–4.

Аннотация. В статье описываются строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Акцент делается на строевые упражнения, которые могут применяться в физическом воспитании детей, особенно старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: строевые упражнения, строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – совместные или одиночные действия детей в том или ином строю.

Классифицируют строевые упражнения по четырем группам: *строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание* [1].

При использовании строевых упражнений необходимо руководствоваться основными понятиями (рис. 1):

- *строй* – установленное размещение детей для совместных действий;
- *фланг* – правая и левая оконечности строя;
- *сомкнутый строй* – расположение детей в шеренге один от другого на расстоянии, равном ширине ладони, между локтями;
- *разомкнутый строй* – расположение детей в шеренге на расстоянии одного шага один от другого;
- *шеренга* – строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии;
- *интервал* – расстояние между детьми в шеренге;

- колонна – строй, в котором дети стоят друг за другом;
- дистанция – расстояние между детьми в колонне;
- направляющий – ребенок, идущий в колонне первым;
- замыкающий – ребенок, идущий в колонне последним;
- основная стойка – стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, руки опущены.

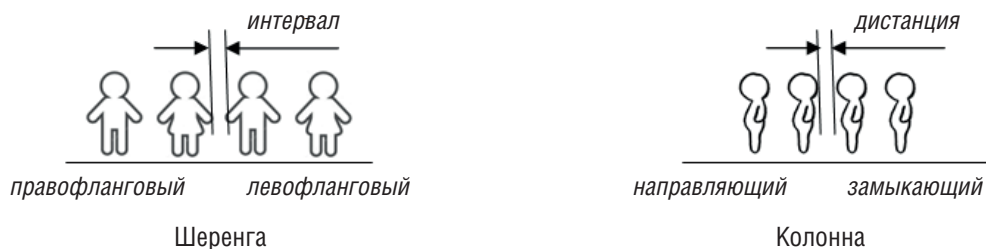


Рис. 1. Основные понятия строя

Строевые приемы выполняются под команду, которая должна подаваться с твердой интонацией (*таблица*). Громкость подачи команды следует соразмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крик.

В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо того чтобы подать команду «Налево!», детям младшего возраста лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево», «Повернитесь ко мне лицом, спиной» или «Повернитесь в сторону окна».

Таблица

Строевые приемы

Команда	Действия детей
«Становись!»	Дети становятся в строй и принимают строевую (основную) стойку
«Равняйся!»	Все дети, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (подбородок приподнят)
«Смирно!»	Принимают основную стойку
«Вольно!»	Ребенок, не сходя с места, стоит вольно
«Разойдись!»	Действуют произвольно
«По порядку – рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!»	Расчет начинается с правофлангового. При расчете следует сохранять строевую стойку, с быстрым поворотом головы в сторону расчета (к стоящему слева от него) ребенок называет свой номер и принимает исходное положение. Номер должен называться громко, четко и отрывисто
«Направо!»	Поворот направо ребенок выполняет на правой пятке и левом носке. Сохраняя положение корпуса и не сгибая ноги в коленях, переносит тяжесть тела на правую ногу и кратчайшим путем приставляет левую ногу к правой ноге. Принимает положение строевой стойки
«Налево!»	Поворот налево выполняется так же, только в левую сторону
«Кругом!»	Поворот выполняется на 180° через левое плечо на пятке левой ноги и носке правой ноги

Построения – действия детей после команды инструктора по физической культуре.

Для построения подаются команды: «В одну шеренгу – становись!», «В колонну по одному – становись!», «Станьте в две колонны», «Станьте в круг».

Перестроения – переходы из одного строя в другой.

Перестроения на месте

○ Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

После расчета на первый и второй подается команда «В две шеренги – стройся!». Первые номера стоят на месте, вторые номера делают шаг левой ногой назад; правой ногой, не приставляя ее, – шаг вправо и встают в затылок первому, приставляют левую ногу (рис. 2).

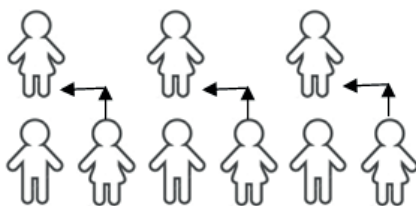


Рис. 2. Перестроение из одной шеренги в две и обратно

Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу – стройся!». Вторые номера делают шаг левой ногой влево, шаг правой вперед и приставляют левую ногу к правой ноге.

○ Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.

После расчета на первый и второй подается команда «В колонну по два – стройся!». Первые номера стоят на месте, вторые номера делают шаг вправо, затем левой ногой шаг вперед и приставляют правую ногу к левой ноге (рис. 3).

Для обратного перестроения подается команда «В колонну – стройся!». Действия выполняются вторыми номерами в обратном порядке.

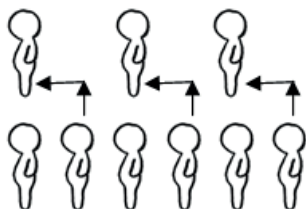


Рис. 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно

Перестроения в движении

○ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении.

При движении группы, когда направляющий находится на границе зала или площадки, подается команда «В колонну по два (три, четыре) налево – марш!». Дети двойками (тройками, четверками) поворачивают и идут противходом (рис. 4).

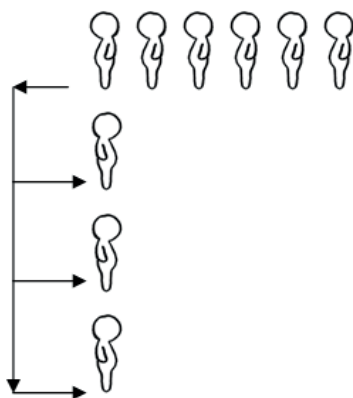


Рис. 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по три

- Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два.

Для детей дошкольного возраста проводится в свободной форме, часто используется команда «Ходьба – парами!».

Передвижения могут совершаться шагом и бегом.

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 10–15 см от пола (ставить ногу твердо на всю ступню); движения руками вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки выпрямляются), пальцы слегка сжаты в кулаки. Для детей дошкольного возраста можно использовать, например, на мероприятии, посвященном Дню защитника Отечества.

Команда «Строевым шагом – марш!».

Обычный шаг отличается от строевого шага свободой движений:

- Команда «Шагом – марш!» подается для всякого движения шагом с места.
- Команда «Обычным шагом (бегом) – марш!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.

Движение на месте выполняется по команде:

- «На месте шагом (бегом) – марш!».
- «Направляющий, на месте!». Подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше.

Прекращение движения по команде «Группа – стой!».

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды:

«Шире шаг!» (большими шагами), «Короче шаг!» (маленькими шажками), «Чаще шаг!», «Реже шаг!».

Движение бегом начинается с команды «Бегом – марш!».

Для управления движением строя на занятиях применяют ряд других команд.

- Движение в обход (движение вдоль границ зала): команда «Налево (направо) в обход шагом – марш!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «Марш!» должна быть подана из угла зала или площадки.
- Движение противходом всей колонной за направляющим в противоположном направлении (рис. 5).

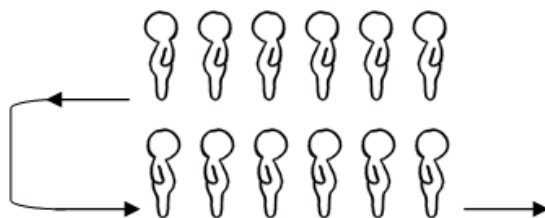


Рис. 5. Движение противходом всей колонной

- Движение «змейкой» по команде «Змейкой – марш!». Дети делают витки заданного размера (рис. 6).

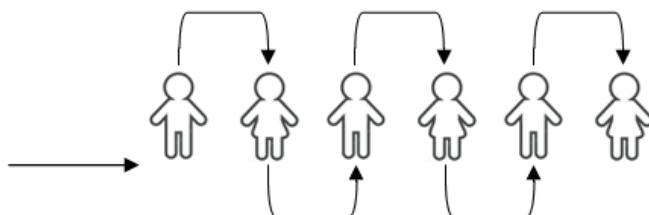


Рис. 6. Движение «змейкой»

- Движение по диагонали выполняется по команде «По диагонали – марш!» из одного угла зала в противоположный (рис. 7).

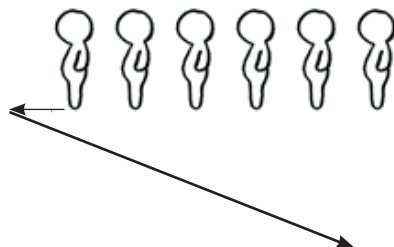


Рис. 7. Движение по диагонали

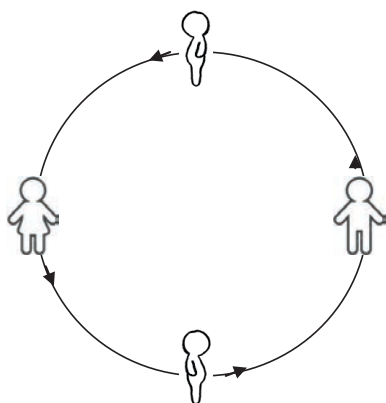


Рис. 8. Движение по кругу

- Движение по кругу выполняется по команде «По кругу – марш!» (рис. 8).
- Повороты в движении.

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворотов кругом «Кругом – марш!».

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя (например, «Встаньте на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые руки!» и т.д.).

Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.

Строевые упражнения в физическом воспитании детей дошкольного возраста должны использоваться с учетом возрастных особенностей, в упрощенной форме, со зрительными ориентирами [1]. Не следует гнаться за безукоризненной формой выполнения строевых упражнений. Они должны стать средством:

- обучения групповому взаимодействию со сверстниками и взрослыми;
- формирования правильной осанки;
- ориентировки в пространстве.

В этом случае строевые упражнения будут помощниками формирования физической культуры ребенка.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общесметодические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 5.
2. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987.

Encyclopedia of physical culture of the child. Drill exercises

A. Shcherbak

Abstract. The article describes combat techniques, construction and rebuilding, movement, opening and closing. The emphasis is on drill exercises that can be used in the physical education of children, especially older preschool children.

Keywords: drill exercises, drill techniques, building and rebuilding, movement, opening and closing.

