Развитие и воспитание дошкольниковСтроевые упражнения Физическое воспитание дошкольников

Строевые упражнения ― совместные действия занимающихся в том или ином строю. Строй ― это размещение занимающихся для совместных действий.

К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Дети усваивают понятия о колоннах, шеренгах, круге, поворотах (налево, направо, кругом), смыканиях и размыканиях. Музыкальное сопровождение при выполнении строевых упражнений создает у ребят бодрое настроение.

Для удобства проведения строевых упражнений в физкультурном зале (на площадке) определяются условные точки: центр, середина (верхняя, нижняя, левая, правая), углы (верхний левый, правый, нижний левый, правый).

Эти условные обозначения определяются по правой границе зала ― одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.

Построения ― это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, врассыпную.

Построение в колонну по одному. Колонна-строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутой вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее ― замыкающий.

Для построения в колонну по одному подается команда «В колонну по одному ― становись!». По этой команде воспитатель встает по правую сторону, лицом в верхний правый угол и поднимает правую руку вверх. За ним должны построиться дети друг за другом и принять основную (строевую) стойку, т.е. стать прямо без напряжения, пятки соединить, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни (стопы), ноги в коленях выпрямить, грудь приподнять, туловище несколько подать вперед, живот подобрать, не сгибаясь в пояснице, плечи держать на равной высоте, руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты, голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотреть перед собой, равняясь в затылок друг другу, и не шевелиться. После того как за воспитателем встал один ребенок, он встает лицом к колонне, чтобы видеть всех детей и руководить построением.

При подаче команды и на протяжении всего построения в колонну по одному воспитатель сам принимает основную стойку, старается быть предельно подтянутым и служить образцом для детей. В положении основной стойки дети стоят недолго: подается команда повернуться направо, налево, начинать движение или принять стойку «вольно». По команде «Вольно!» в сомкнутом строю дети, не сходя с места, переносят массу тела на одну прямую ногу (правую или левую), другую слегка сгибают в колене. Руки опущены вдоль туловища или за спиной (захват за запястье ― правая рука держит за запястье левую руку). В разомкнутом строю по команде «Правой (левой) ― вольно!» отставляется правая (левая) нога на шаг в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

После команды «Вольно!» подается команда «Смирно!». Перед исполнительной командой «Смирно!» добавляется слово группа {колонна, внимание и др.), привлекающие внимание, например: «Группа ― смирно!», «Колонна ― смирно!», «Внимание ― смирно!».

Для отмены команды, прекращения неправильно (нечетко) выполняемого движения подается команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение. Для отмены построения в колонну по одному с выходом из строя применяется команда «Разойдись!». После этой команды можно свободно передвигаться по залу (площадке).

Для равнения в колонне по одному подается команда «Равняйсь!», и дети должны смотреть в затылок впереди стоящему. Перед исполнительной командой «Равняйсь!» добавляют слово группа (колонна, внимание и др.), например: «Группа―равняйсь!», «Колонна ― равняйсь!», «Внимание ― равняйсь!».

Если надо колонну по одному передвинуть вперед, назад, в сторону (вправо, влево), на два шага (или несколько шагов), подается команда «Два шага вперед (назад) шагом ― марш!» По этой команде на «раз», «два» делается два шага вперед (назад) и на «три» приставляется нога.

По команде «Два шага вправо (влево) шагом ― марш!». На «раз», «два», «три», «четыре» делается два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

В младших группах обучают построению в колонну по одному, кто за кем хочет, а с четвертого года жизни ― уже по росту.

В начале обучения построению в колонну по одному широко используются зрительные ориентиры: детям предлагают стать около предметов (кубиков), расположенных на одной линии (на расстоянии 40―45 см), или между двумя шнурами, или около одного шнура (на шнурах завязываются ленточки, около которых должны строиться дети. Когда все дети встанут около кубиков (ленточек), воспитатель поясняет, что они встали друг за другом и, чтобы проверить правильность построения, нужно поднять руки вперед до уровня плеч впереди стоящего ребенка и смотреть ему в затылок. Затем предлагается детям разойтись и походить, а по распоряжению воспитателя снова построиться, подравняться в затылок, соблюдая дистанцию. Это задание повторяется несколько раз. Дети постепенно приучаются к равнению в затылок, к проверке дистанции сначала с помощью двух, одной руки, а затем на глаз, строятся без помощи зрительных ориентиров.

В младших группах для закрепления навыка построения в колонну по одному проводятся игры «Поезд», «Пойдем гулять», «За высоким и низким» и др.

Сначала построение в колонку по одному проводится без учета времени. В дальнейшем дети должны уметь строиться в обусловленное время или как можно быстрее. Воспитатель определяет время построения и объявляет детям результат.

Когда дети научатся строиться в колонну по одному на одном месте, нужно развивать у них умение выполнять построение в разных местах зала (площадки).

Постепенно детей приучают к пониманию команды для построения в колонну по одному. В младших группах дается сначала распоряжение «Дети, станьте около кубика (между двумя шнурами, около ленточки на шнуре)»; «Дети, станьте за Олей ― друг за другом!».

В старшем возрасте распоряжение заменяется командой «В колонну по одному ― становись!».

В процессе обучения построению в колонну по одному воспитатель делает указания, относящиеся к положению туловища, головы («Станьте прямо», «Выпрямите спину», «Плечи расправьте», «Голову выше»). Для равнения даются указания «Спрячьтесь, чтобы никого не было видно», «Смотрите в затылок друг другу». Для проверки дистанции подаются распоряжения «Руки вперед―ставь!», «Руки ― опустить!», «Проверьте на глаз дистанцию!». А для детей старшего возраста дается команда Равняйсь!».

Для уточнения положения ног дается указание «Поставьте пятки вместе, носки врозь!».

Для закрепления правильной стойки при построении в колонну по одному дети старшего дошкольного возраста поочередно выполняют команды «Смирно!» и «Вольно!».

Построение в пары (парами). В младших группах по распоряжению воспитателя «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, воспитатель предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку.

Для закрепления навыка построение в пары повторяется несколько раз. По команде «Разойдись!» все дети ходят или бегают. А по распоряжению «Станьте в пары!» строятся в пары. Сначала дети встают в пары кто с кем хочет, затем дается задание запомнить, с кем ребенок стоит в паре, и после ходьбы и бега найти именно свою пару. В дальнейшем построение в пары проводится к обусловленное время или как можно быстрее. Используются подвижные игры («Найди себе пару» и др.).

В пары можно построиться и во время движения. Дети ходят или бегают по всему залу. По распоряжению «Станьте в пары» («В пары ― становись!») каждый ребенок находит себе пару, берет за руку, и пары продолжают ходьбу вперед. По команде «Разойдись!» дети ходят врассыпную. Такое задание выполняется несколько раз.

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).

Построение в одну шеренгу. Шеренга ― строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге ― левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый ― с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной.

В одну шеренгу группа строится спиной к окнам на расстоянии не менее одного шага от стены, а при двустороннем освещении ― спиной к южным окнам, чтобы свет не мешал занимающимся наблюдать за действиями воспитателя.

Одновременно с подачей команды «В одну шеренгу ― становись!» педагог становится (встает) в верхний правый угол на правом фланге лицом к фронту к левой стороне зала в положение «смирно», поднимает левую руку в сторону, голову поворачивает влево, указывая направление построения. Дети выстраиваются слева от него и принимают основную стойку. Как только занимающиеся начинают строиться, воспитатель делает несколько шагов вперед, поворачивается лицом к группе и наблюдает за построением.

Равнение проводится по команде «Равняйсь!». При этом правофланговый занимает стойку «смирно». Все остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого человека (считая себя первым). После этого подается команда «Смирно!» Равняться можно и по левофланговому. Но это должно быть отражено в команде («Налево ― равняйсь!»). По этой команде занимающиеся поворачивают голову влево и выравниваются так, чтобы видеть грудь четвертого человека. Воспитатель подает команду «Смирно!», по которой все дети поворачивают голову прямо и стоят в основной стойке.

Возможно равнение и на середину. По команде «На середину ― равняйсь!» дети, стоящие справа от среднего, поворачивают голову влево, а дети, стоящие слева от среднего, поворачивают голову вправо.

При обучении детей построению в одну шеренгу пользуются зрительными ориентирами ― предметами (кубиками, шнурами с лентами), расстояние между которыми должно быть такое, чтобы дети могли разместиться, сохраняя интервал между локтями. Детям предлагается стать в основную стойку около кубика лицом к воспитателю, слегка касаясь носками предмета. Вместо кубиков можно использовать шнур, на котором завязаны ленточки на расстоянии 40―45 см. Кубики, ленты помогают уточнить детям представление об интервале между локтями и умение сохранять его при построении.

В дальнейшем построение в одну шеренгу проводится около шнура без ленточек (для сохранения интервала дети слегка касаются друг друга локтями полусогнутых рук), а потом и без зрительных ориентиров.

Сначала дети строятся по распоряжению воспитателя «Дети, станьте около кубика (ленточки, шнура) один возле другого лицом ко мне!» («Дети, станьте в линеечку около шнура!», «Дети, станьте в одну шеренгу!»). Постепенно дети подводятся к построению в одну шеренгу по команде «В одну шеренгу ― становись!»

Сначала дети встают в любом порядке независимо от их роста. На четвертом году жизни их приучают строиться по росту и предлагают запомнить свое место в шеренге. Для закрепления навыка построения в одну шеренгу даются различные задания. Например, по команде «Разойдись!» воспитатель предлагает детям ходить или бегать по всему залу (врассыпную), а затем по новой команде снова стать на свое место. Такие задания выполняются несколько раз.

Чтобы шеренга была ровной, детей учат сначала равняться по предметам (ленточки, шнур). Строя детей около шнура, приучают смотреть на носки рядом стоящего ребенка («По носкам ― равняйсь!»). После того как дети научатся равняться по шнуру, носкам, дается задание равняться по груди («По груди ― равняйсь!»).

Строиться в одну шеренгу детям предлагают сначала в одном (знакомом) месте, а затем ― в любом. Когда дети освоят построение в одну шеренгу, можно проводить подвижные игры, в которых будет использоваться указанное построение («Перелет птиц», «Два мороза» и др.).

При построении в круг дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равном ширине ладони, лицом к центру, приняв основную стойку.

Сначала при обучении построению в круг используются зрительные ориентиры: по кругу ставятся предметы (кубики и др.) пли кладется шнур с завязанными ленточками (на определенном расстоянии), в центр круга ставится предмет (кубик, кегля и др.). Воспитатель предлагает детям стать около кубиков, ленточек, вдоль шнура лицом к центру (кубику). Он разъясняет, что расстояние от каждого ребенка до центра (предмета) одинаковое; предлагает измерить глазом, запомнить это расстояние и выровнять круг. В дальнейшем шнур убирают. Дети становятся вокруг лежащего в центре предмета, берутся за руки и выравнивают круг на глаз (в середину круга можно вместо предмета поставить ребенка или стать самому воспитателю). Затем дети приучаются определять расстояние от одного ребенка до другого, стоящего напротив по кругу, и строятся в круг, ориентируясь на него, при этом сначала держась за руки, а затем без помощи рук.

Вначале дети строятся в круг в любом порядке, кто за кем хочет, потом ― по росту. Важно только, чтобы круг не разрывался, не сужался и не расширялся. С этой целью воспитатель напоминает: «Дети, круг должен быть ровным, как обруч».

Для проверки расстояния между детьми при построении в круг воспитатель предлагает взяться за руки и поднять их в стороны. Дети строятся в круг по распоряжению «Станьте в круг!» («Раз ― два ― три ― в круг скорей беги!», «В круг ― становись!»).

Для закрепления навыка построения в круг детям дается зада ние «Разойдись!». Дети ходят или бегают кто где хочет, затем по распоряжению воспитателя вновь занимают свои места и выравнивают круг.

Для построения двух, трех, четырех и более кругов вначале целесообразно, так же как и при построении в один круг, пользоваться зрительными ориентирами. Детей делят на 2, 3, 4 подгруппы. Они ходят или бегают по залу, а по сигналу воспитателя каждая подгруппа строится вокруг указанного ему ориентира (предмета, выбранного для этого ребенка) В дальнейшем задания усложняются: после ходьбы или бега дети закрывают глаза, а воспитатель переставляет предметы (ведущих) в другие места и по распоряжению «Станьте в круг» дети находят свои предметы и строятся вокруг них.

Дети должны не только правильно построиться в круг, но и быстро (с учетом времени). Для закрепления приобретенных навыков используются подвижные игры («Пузырь», «Карусель», «Ровным кругом», «Теремок» и др.).

При построении полукруг занимающиеся стоят на половине круга один возле другого на интервал между локтями.

Сначала при обучении построению полукругом наряду с объяснениями используются зрительные ориентиры (кубики, шнуры и т. д.).Предметы ставят полукругом, и дети по распоряжению «Станьте полукругом!» встают около них, лицом к центру, соблюдая интервал и приняв основную стойку. После того как дети освоят построение с помощью зрительных ориентиров, они выполняют его на глаз.

Построение врассыпную ― это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

Обучение построению врассыпную проводится с помощью зрительных ориентиров. Для этого предметы (кубики, кегли и др.) ставятся в разных местах зала на таком расстоянии (вытянутых вперед, в стороны рук), чтобы дети при выполнении упражнений не задевали друг друга.

По распоряжению «Станьте врассыпную!» («Врассыпную -становись!») дети встают около предметов лицом в одну сторону (к воспитателю).

При построении врассыпную можно использовать имитации: дети, подняв в стороны руки, бегают, кружатся, изображая снежинки, стараясь не задеть друг друга. По сигналу воспитателя «Снежинки упали» дети останавливаются и проверяют интервал и дистанцию с помощью рук или на глаз. Если дети задевают друг друга руками, то они размыкаются (отходят друг от друга), а после этого опускают руки вниз.

Перестроения ― переходы из одного строя в другой. В процессе занятий физическими упражнениями детей перестраивают из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в круг, в несколько кругов, из одной шеренги в две, три, четыре шеренги; Для некоторых перестроений сначала производится расчет. Наиболее простые способы ― это расчет «по порядку» и расчет «на первый и второй».

Расчет по команде «По порядку ― рассчитались!» начинается с правого фланга. Правофланговый занимает основную стойку. Все дети поворачивают голову вправо. Правофланговый быстро поворачивает голову к рядом стоящему слева, говорит «первый» и тут же возвращает голову в исходное положение (прямо). Второй ребенок, услышав номер, быстро поворачивает голову влево, говорит «второй» и поворачивает голову прямо и т. д. Последний в шеренге называет свой номер без поворота головы влево, делает с левой ноги шаг вперед, приставляет правую ногу к левой и творит «расчет окончен». После этого с левой ноги он делает шаг назад и приставляет к ней правую ногу. Расчет по порядку может производится и с левого фланга. Подавая команду об этом, надо указать: «Слева по порядку ― рассчитайсь!»

Расчет «на первый и второй» производится, когда нужно из одной шеренги перестроиться в две. По команде «На первый и второй ― рассчитайсь!» дети (кроме правофлангового) поворачивают голову вправо. Правофланговый поворачивает голову влево, слово «первый» и возвращается в исходное положение. Услышав номер, названный соседом справа, ребенок быстро поворачивает голову влево и называет номер «второй», а затем поворачивает голову в положение прямо. Таким путем рассчитываются все дети. Левофланговый называет свой номер без поворота головы влево. Если расчет хотят произвести с левого фланга, то об этом надо указать в команде «Слева на первый и второй ― рассчитайсь!»

При расчете нужно следить за сохранением основной стойки, за быстротой поворота головы и возвращением ее в исходное положение. Порядковый номер произносится громко, четко, отрывисто. При нечетком проведении расчета подается команда «Отставить!» и расчет производится снова.

После расчета «на первый и второй» нужно проверить, запомнили ли дети свои номера: «Поднимите правую руку первые номера», «Поднимите правую руку вторые номера». После этого дается команда для перестроения.

Из колонны по одному в колонну по два дети переслаиваются на месте и в ходьбе.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте может производится на три счета. 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 колонну по одному по команде «В колонну по одному ― стройся!» на «раз» отставляется назад на шаг левая нога, на «два» ― правая нага ставится назад -вправо; на «три» ― левая нога приставляется к правой.

В дальнейшем это перестроение выполняется во время 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. Воспитатель следит за своевременностью выполнения детьми команды.

Перестроения из колонны по одному в колонну по три, четыре в младших группах проводятся с использованием зрительных ориентиров. На пол кладут кубики, около которых должны встать направляющие колонн. Для каждого ребенка первой колонны справа ставятся предметы на расстоянии вытянутых рук, чтобы соблюдалась дистанция.

Воспитатель 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.

Когда дети научатся соблюдать дистанцию и интервал, предмет ставится только для направляющего первой колонны. В дальнейшем и этот предмет убирается, а направляющий первой колонны ориентируется на воспитателя, который показывает ему место, где он должен остановиться; направляющие всех остальных колонн равняются по направляющему первой колонны.

Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре можно и в ходьбе. Воспитатель назначает направляющих перед ходьбой или во время ходьбы и дает распоряжение для перестроения. Занимающиеся, не прекращая ходьбы, направляются к своим местам. При этом равняются по первой колонне, соблюдая дистанцию и интервал на глаз.

В старших группах перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре производится в движении способом дробление и сведение.

Перед перестроением производится расчет на первый и 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 на право, вторые ― налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины стороны 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 шла, по команде «В колонны по два направо и налево в обход ― марш!» одна пара идет в правую, другая ― в левую сторону. 5;!тем они сходятся у противоположной середины зала. Подается новая команда «В колонну по четыре через центр ― марш!», и дети идут через центр в колонне по четыре.

При «дроблении» направляющие в колоннах должны идти в полшага (без дополнительной команды) до команды «Полный шаг!». Во время поворотов на углах идущие ближе к середине зала должны делать более мелкие шаги, а идущие с наружного края ― более широкие шаги, чтобы колонна оставалась ровной.

Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному называется разведением и слиянием.

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 противоположной середине зала подается команда «В колонну по два через центр ― марш!». Когда колонна по два дойдет до середины зала противоположной стороны, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход ― марш!». По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая ― налево в обход. При встрече колонн на противоположной середине зала подается команда «В колонну по одному через центр ― марш!».

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении. При движении группы налево в обход на верхней или нижней границах зала (площадки) подается команда «В колонну по четыре налево―марш!». По исполнительной 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).

Для обратного перестроения 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!». При обучении сначала надо детей останавливать в тех местах, где подаются соответствующие команды.

Перестроение из одной шеренги в две на месте. 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

в затылок первому, затем приставляют левую ногу к правой (счет «три»). Это перестроение вначале можно делать по частям. 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!».

Для обратного перестроения из двух шеренг в одну 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.

При двухшереножном строе дети второй шеренги расположены в затылок детям первой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки). Шеренги называются первой и второй. При поворотах строя названия шеренг не изменяются. Два ребенка, стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, составляют ряд. Если за ребенком первой шеренги не стоит в затылок ребенок во второй шеренге, такой ряд называется неполным. При повороте двухшереножного строя кругом дети неполного ряда переходят во впереди стоящую шеренгу. Менее четырех человек всегда строятся в одну шеренгу.

Перестроение из шеренги в круг проводится следующим образом: по распоряжению «В круг, взявшись за руки ― стройся!» дети берутся за руки.

Воспитатель (или ребенок) берет своей левой рукой правую руку правофлангового и, двигаясь по кругу к левофланговому, берет его правой рукой за левую руку и замыкает круг. В дальнейшем воспитатель становится против середины шеренги (на расстоянии 3―4 м от нее), предлагает всем детям взяться за руки, а правофланговому и левофланговому направляться в сторону воспитателя, чтобы образовать круг. 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.

Перестроение из шеренги в два, три, четыре круга. Сначала надо поделить группу на две, три, четыре подгруппы. Затем по распоряжению воспитателя дети в подгруппах берутся за руки, правофланговые и левофланговые направляются друг к другу, берутся за руки и выравнивают круг.

Перестроение из одного круга в два проводится после расчета «на первый и второй». Затем дается команда «Вторые номера два шага назад шагом ― марш!».

Из колонны по одному в круг можно перестроиться в ходьбе, воспитатель, 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 It дальнейшем роль направляющего выполняют дети, назначаемые воспитателем.

Круг можно построить разного размера (большой, средний и малый). Диаметр кругов соответственно равен поперечнику зала, его половине и четверти. Для построения в круг с места подается команда «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) шагом ― марш!». Исполнительная команда «Марш!» подается на одной из середин стороны зала.

**Обучение детей поворотам Физическое воспитание дошкольников**

Повороты выполняются направо и налево, вполоборота направо и налево, кругом (как на месте, так и в движении), способами «проступанием», «прыжком» и «по разделениям».

Поворот направо переступанием на месте делается на два счета. По команде «Переступанием направо!» 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 выполняется на один счет. По команде «Прыжком напра-во!» на счет «раз» дети прыгают на двух ногах с поворотом в правую сторону. При разучивании поворота прыжком направо по разделениям на счет «раз» нужно слегка согнуть ноги я коленях, руки держать свободно или 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 прыжком налево следует разучивать так же, как и поворот прыжком направо.

Поворот направо (налево) по разделениям выполняется на два счета. По команде «По разделениям 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 направо!», «По разделениям вполоборота направо!»)

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 повороте 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 не 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).

Повороты выполняются и в движении (ходьбе, беге). Для поворота в ходьбе налево по команде «Налево (направо) марш!» исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу в момент постановки ее на пол (землю). После этого, делая шаг правой ногой вперед (ставя ее на носок), нужно повернуться на носке i правой ноги налево, одновременно с поворотом вынося левую ногу вперед, и продолжать движение в новом направлении. Поворот направо выполняется аналогичным образом. Для поворота в ходьбе направо выставляют вперед на носок левую ногу и на ней делают поворот, а ходьбу начинают с правой ноги.

Поворот кругом в движении выполняется переступанием и по разделениям. 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 широкий. Поворот направо (налево) при беге выполняется по команде «Направо (налево) марш!». По исполнительной 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.

При обучении поворотам дошкольников большое место занимают зрительные ориентиры (окно, дверь, кубики и др.). Например, в младшей группе воспитатель встает справа от детей, построенных в колонну по одному, лицом к ним на расстоянии 34 м и предлагает им повернуться к нему («Ко мне, поворот!»). В дальнейшем он указывает сторону («Направо, ко мне поворот!»). По мере усвоения используются и другие ориентиры («К окну, поворот», «К двери, поворот!»).

Постепенно детей подводят к пониманию команд «Переступанием напра-во!», «Прыжком напра-во!», «По разделениям на-пра-во!». Сначала воспитатель уточняет у детей представление о расположении правой и левой руки, затем напоминает, в какую сторону будут поворачиваться, и после этого подает команду. Например, «Поднимите правую руку, будете поворачиваться в правую сторону, слушайте команду «По разделениям, напра-во!».

Для обучения поворотам в ходьбе предметы ставятся в угол чала на таком расстоянии, чтобы можно было пройти между ними и стеной. Ребенок, дойдя до предмета, обходит его и, не останавливаясь, делает поворот и продолжает ходьбу. В дальнейшем предмет убирается и ребенок, без зрительных ориентиров подходя к углу зала, делает поворот и продолжает ходьбу.

В старших группах дети делают поворот на определенной ноге. Подходя к предмету, ставят к нему правую ногу на носок и на ней же быстро производят поворот налево. Ходьба в новом направлении начинается с левой ноги. Для поворота направо, подходя к предмету, ставят к нему левую ногу на носок и на ней быстро производят поворот направо; ходьба в новом направлении начинается с правой ноги.

Дети подготовительной к школе группы четко и быстро выполняют по команде повороты всеми способами.