

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования
город Краснодар
«Центр развития ребенка - Детский сад № 218 «Изумрудный город»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«СТРОЕВЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Автор:
инструктор
по физической культуре
Литовко Т.А.

г. Краснодар
2020г

Предисловие

Методическая разработка предназначена для работников дошкольных учреждений: инструкторов по физической культуре, старших воспитателей и воспитателей.

Данная методическая разработка содержит теоретический и практический материал по организации и проведению строевых и общеразвивающих упражнений в дошкольных учреждениях. В ней дана характеристика, способы, методика обучения построениям и перестроениям, а также обучение общеразвивающим упражнениям.

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытующего желания заниматься физическими упражнениями. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движению красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Гимнастические построения и перестроения дети изучают в течение всего периода пребывания в детском саду. Они являются средством формирования у дошкольников дисциплинированности, воспитания подтянутости, готовности выполнять распоряжения педагога, организованности детей и согласованности в их совместных действиях. Вместе с тем эти упражнения дают возможность педагогу лучше руководить детьми, быстро размещать их для занятий гимнастикой и играми. Итак, с помощью строевых упражнений можно выработать основные навыки оптимальной организации занятий как урочной, так и внеурочной формах. Применение специальных команд и распоряжений позволяет управлять любой группой, а существующая регламентация в применениях терминов на

основе русского языка дает возможность в общении с любым контингентом занимающихся.

Одной из отличительных черт гимнастики, является обилие упражнений. Однако, многие инструктора Ф.К. и воспитатели при проведении вводной части занятия ограничиваются крайне узким кругом упражнений. В результате многократного повторения они быстро надоедают детям и теряют свою ценность. Однообразие средств, приводит к снижению интереса к предстоящей деятельности, что обрекает занимающихся на низкий уровень двигательной культуры, не способствует эффективному развитию физических качеств. Задача работы в систематизации общеразвивающих упражнений, создания оптимальных условий для их запоминания.

Для успешного проведения строевых упражнений воспитателю необходимо;

1- знать методику обучения;

2 - знать команды и уметь правильно их подавать (точность команды, интонация и громкость голоса);

3 – правильно выбирать свое место перед строем (на месте, в движении)

4 – следить за осанкой и точностью выполнения строевых упражнений (проявлять требовательность);

5 – умение осуществлять подсчет и проводить строевые упражнения с музыкальным сопровождением.

Особенности обучения детей строевым упражнениям

Строевые упражнения – это наиболее целесообразные способы организации детей, для этого используются построения, перестроения, размыкание и смыкание, перемещения занимающихся по залу или площадке. Строевые упражнения решают задачи воспитания коллективных действий. Чувства ритма, повышения дисциплины. Они служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Строевые упражнения обладают большой зрелищностью и могут использоваться как составная часть массовых, физкультурно – спортивных гимнастических выступлений. Использование строевых упражнений на занятиях физкультуры позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале. Строевые упражнения применяются в различных частях занятий. В водной части занятия они используются для организованного начала, размещения занимающихся для выполнения общеразвивающих упражнений. В основной части занятия строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В заключительной части эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние 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. На занятиях физической культурой они используются для решения ряда педагогических задач, воспитания чувства ритма и темпа, формирования навыков коллективного действия.

1. Характеристика строевых упражнений.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

1. Строевые приемы.

Строевые упражнения – средства разностороннего развития дошкольников. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер,

ловкость, быстроту и другие физические качества. К ним относятся такие действия занимающихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», расчет и повороты на месте.

2. Построение и перестроения.

Характеризуются умением занимающихся строиться в различные виды строя: шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

3. Передвижения.

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения 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 занятия, называется правой стороной, правофланговый ребенок располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющие верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы – нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины.

Разновидности строя, элементы строя.

1. Строй - размещение занимающихся для совместных действий.
2. Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Колонна – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг друга.
4. Фланг – правая и левая оконечности строя.
5. Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
6. Тыл – сторона строя, противоположная фронту.
7. Интервал - расстояние по фронту между занимающимися.
8. Дистанция - расстояние между занимающимися в глубину строя в колонну.
9. Ширина строя – расстояние между флангами.
10. Глубина строя – расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне.

11. Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.
12. Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони.
13. Построение – действие занимающихся по команде для принятия определенного строя.
14. Перестроение – действие занимающихся по команде или распоряжению инструктора, связанные с переменной вида строя.
15. Строевые упражнения – совместное действие занимающихся в том или ином строю.
16. Направляющий – занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.
17. Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последний.
18. Размыкание – действие занимающихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.
19. Смыкание – уплотнение разомкнутого строя.
20. Дробление – деление колонны на две (или более).
21. Сведение – соединение двух колонн (или более).
22. Предварительная команда – команда, подаваемая инструктором отчетливо, громко, протяжно, чтобы сообщить занимающимся какие действия им придется выполнять («шагом – марш!», «напра-во!»).
23. Исполнительная команда – команда, подаваемая инструктором после паузы («равняйся!», «смирно!»).
24. Походный шаг – шаг, при котором нога выносится свободно, ставится на пол без акцента, руки производят свободные движения.
25. Строевой шаг – шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть вперед.
26. Поворот - вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.
27. Обход – передвижение вдоль границ зала.
28. Скрещение – фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала.
29. Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.

30. «Змейка» - это передвижение противоходом попеременно налево и направо.

31. Диагональ – передвижение колонны от одного угла к другому через центр.

Строевые приемы

К строевым приемам относятся действия занимающихся по команде: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Отставить!», повороты и расчет.

1. «Становись!» - команда, по которой занимающиеся становятся в указанный инструктором строй и принимают строевую (основную) стойку.

2. «Равняйся!» - по этой команде занимающиеся выравниваются по одной линии (в шеренгу – по носкам, в колонну – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренги поворачивают голову направо при команде «Направо-равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

3. По команде «Смирно!» занимающиеся быстро принимают строевую стойку.

4. «Вольно!» - встать свободно, ослабить в колене правую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) – вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

5. «Отставить!»- команда, при которой занимающиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

6. «Разойдись!»- команда, при которой занимающиеся расходятся для самостоятельных действий.

7. Повороты на месте выполняются по команде; «Напра-во!», «Нале-во!», Полповорота на Напра-во!», Полповорота нале-во!», «Кру-гом!». Повороты в движении, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота на право- под правую ногу. Занимающиеся делают шаг другой ногой и производят поворот в указанную сторону.

8. Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) - марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего занимающийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (левая кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

9. Расчет группы занимающихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку - рассчитайсь!» каждый занимающийся поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый – второй - рассчитайсь!», «По три (четыре)- рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте- рассчитайсь!». Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; движении- с постановки левой ноги.

Построения и перестроения

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

Построение – действия занимающихся по команде или распоряжению инструктора (воспитателя) для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу – осуществляется по команде «группа, (класс, отделение) в одну (две, три) шеренгу – становись!» Подавая команду, инструктор (учитель, воспитатель) становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа (класс) выстраивается слева от него. С началом построения инструктор, (учитель, воспитатель - становится перед серединой строя и следит за ее построением.

Построение в колонну – осуществляется по команде; «В колонну по одному, (два, три и т.д.)- Становись!». Занимающиеся выстраиваются за инструктором (воспитателем).

Построение в круг выполняется по команде «В круг – становись!». Для построения в круг из шеренги возможны два способа:

а) занимающиеся берутся за руки, а инструктор, левой рукой захватывает правую руку направляющего, двигается по кругу и соединят руки направляющего и замыкающего.

б) инструктор (воспитатель) становится напротив занимающегося, посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». Ребенок в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево вправо от него, образуя круг вокруг инструктора.

Перестроение - действия учащихся по команде или распоряжению инструктора, связанное с переменной вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера ставят левую ногу на шаг назад

(счет «раз»), затем правую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую ногу к правой (счет «три»), встают за первым номером. Перестроение из двух в одну шеренгу в одну производится по команде: «В одну шеренгу - стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение в три шеренги. Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета «по три». Для этого подается команда: «В три шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг вперед (счет «раз»), затем левую ногу на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают перед вторым номером. Третьи номера ставят левую ногу на шаг назад (на счет «раз»), правую – на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к правой ноге левую (счет - «три»), встают за вторым номером. Действия первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех в одну производится по команде: «В одну шеренгу - стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Предварительно занимающиеся производят расчет на «первый – второй», затем подается команда. По исполнительной части команды вторые на счет «раз» делают левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правую, - шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют левую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «В одну колонну – стройся!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад; на «два» - шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют левую ногу.

Перестроение из одной колонны в колонну по три производится по команде: «В колонну по три - стройся!». Предварительно производится расчет по три. По исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг с левой ноги шаг в сторону и с правой шаг назад приставляют левую ногу и встают рядом с первым номером слева от него. Третьи – делают шаг вправо и тоже встают рядом со вторым номером, но справа от него. Перестроение из колонны по три в одну колонну выполняется в обратной последовательности.

Перестроение уступами из одной колонны в три.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. 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!». Перестроение выполняется приставными шагами.

Перестроение из шеренги «уступами». В зависимости от того, сколько шеренг нужно построить, подается команда: «На 9,6,3, на месте – рассчитайсь!», или: «На 3,6, на месте – рассчитайсь!» Вторая команда: «По расчету шагом – марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количества шагов и приставляют ногу. Инструктор делает под счет до того момента, когда первые приставляют ногу.

Способы ходьбы и передвижений

Для передвижения занимающихся могут быть использованы следующие способы ходьбы. Строчевой шаг, походный шаг (см. выше). Для перемены способов ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках – марш!» или «На пятках – марш!». Для прекращения выполнения упражнения в движение подается команда: «Без задания – марш!» или «Закончить упражнение». Остановка строя происходит по команде: «Группа – стой!» после чего делается шаг правой и приставляется левая нога. Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) – марш!». Для остановки строя в определенном месте: «Направляющий - на месте!». По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2-3-4 шага, группа – на месте!». Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: «Прямо!» исполнительная команда подается команда под левую ногу. Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире шаг!», «Короче - шаг!», «Чаще - шаг!», «Ре - же!», «Полный – шаг!».

1. Диагональ. Передвижение по диагонали зала, выполняется по команде: «По диагонали – марш!» исполнительная команда подается на одном из углов зала.

2. Противоход – движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде; «Противоходом налево (направо)- марш!» К вариантам противоходом можно отнести «противоходом наружу». Упражнение выполняется по команде: «противоходом наружу – марш!» «Противоходом вовнутрь» выполняется по команде: «Противоходом внутрь – марш!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее, чем на два шага. «Противоходом дроблением» выполняется по команде: «Противоходом по одному направо и налево – марш!». Варианты движения противоходом а)- противоход; б) – наружу; в) – внутрь; г) – дроблением. Движение противоходом можно выполнять по прямым и косым направлениям, а также по дуге и по кругу.

3. «Змейка»- это передвижение попеременно налево и направо, исполняемых по прямым и косым направлениям. Сначала подается команда для движения противходом: «Противходом налево – марш!», направляющий делает первый противход и длина части от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер «змейки», подается команда: «Змейкой – марш!». По этой команде направляющий продвигается «змейкой» до новой команды инструктора, например: «В обход марш!». Движение «змейкой»: а) – противход; б) – продольно; в) – по диагонали; г) – поперек зала.

4. Круг – движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу – марш!».

5. Спираль – движение выполняется по спирали, по команде: «Спиралью налево (направо) – марш!». Для выполнения «спирали» направляющему необходимо взять интервал между витками не менее двух шагов. Для выхода из «спирали» подается команда: «Налево (направо) противходом – марш!». Направляющий раскручивает «спираль» пока не будет дана новая команда, например: «В обход налево – марш!», «Прямо!», «На место построения – марш!».

6. Скрещение – фигура, образованная в результате пересечения двух встречных колонн в одной из точек зала. При скрещении занимающиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения через центр зала подается команда: « Через центр со скрещением – марш!». В зависимости от вида выполняемого скрещения используются и другие команды, например: «в обход направо, налево скрещением через одного (два) – марш!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющие обеих колонн встретились в одной точке, но еще не пересеклись.

Размыкание и смыкание

Для рационального размещения в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

1.Размыкание – с действие занимающихся, связанные увеличением интервала и дистанции.

2.Смыкание - уплотнение разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Группа, от середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» После исполнительной команды «раз, два, три...» инструктор начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести – при размыкании на 3 шага. Из колонны по четыре размыкание осуществляется по

команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разомнись!» (действия занимающихся аналогичны тем, которые описаны выше).

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сомкнись!» Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три (четыре) от середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разомкнись!». Инструктору необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Например: для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета - поворот, затем два шага вперед – счет «три», «четыре», на «пять» приставить ногу и на «шесть», «семь» - поворот лицом в первоначальное положение.

Методика обучения строевым упражнениям детей разных возрастных групп

1 – я младшая.

Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное, в определенную форму, построение уходит слишком много времени.

В первое время построение проводят с небольшой группой детей, по 6 – 8 человек. Постепенно к построению привлекают всю группу.

Все построения проводятся с помощью воспитателя. Он показывает каждому ребенка его место среди других детей, например: «Миша, ты встань рядом с Ирой. Оля, ты с ними становись!». Если после этого ребенок плохо ориентируется при построении, воспитатель подходит, берет за руку и отводит на место. В младшей группе дети становятся в пары с помощью воспитателя, кто с кем хочет.

Для построения в круг.

1 прием. Дети становятся сначала в линейку, берутся за руки. Воспитатель берет за руку первого и последнего в шеренге и замыкает круг.

2 прием. На пол ставится стул или кладется яркий предмет (кегля, кубик и др.), обозначающий центр круга. Воспитатель предлагает детям стать вокруг этого предмета лицом к нему, взяться за руки, а затем сделать круг, как

можно больше, отходя назад. Воспитатель всегда становится с детьми в круг, следит, чтобы дети его не сужали.

Переходы, необходимые в занятии, дети совершают гурьбой, либо направляясь к указанным воспитателем ориентирам (к окну, скамейке и т.д.), либо двигаясь за ним самим.

Дети располагаются произвольно, без учета роста. Очень важно приучать их становиться для выполнения упражнений подалеже друг от друга. Воспитатель предлагает поднять руки в стороны, помахать ими вверх – вниз и отодвинуться так, чтобы не касаться соседа. Удобны для быстроты размещения детей нанесенные на пол краской или обозначенные мелом, липкой лентой – пластырем точки и кружочки. По предложению воспитателя каждый ребенок находит себе ориентир (домик) и становится там.

2 – ая младшая

Дети, особенно во второй половине года. Уже более самостоятельны при построениях. По указанию воспитателя они легко и достаточно быстро становятся в круг, парами и друг за другом.

Вначале им разрешают становиться в колонну друг за другом в любом порядке независимо то роста. Постепенно их приучают занимать определенное место среди других детей, чтобы добиться этого. Воспитатель постоянно напоминает, что нужно запомнить, кто за кем стоит в колонне, в шеренге, кто с кем ходит в паре. Если ребенок затрудняется найти свое место, воспитатель подсказывает, за кем он должен встать.

Детей приучают становиться в шеренгу, т.е. вдоль одной линии, один возле другого с обращенным в одну сторону лицом. Проще всего встать в шеренгу из построения друг за другом в затылок (колонну). Из этого положения воспитатель предлагает детям повернуться всем направо или налево. Так как дети еще плохо знают стороны, воспитатель становится с одной из сторон колонны, примерно посередине ее, и говорит детям, чтобы они повернулись лицом к нему. Другой способ: дети строятся в шеренгу, ориентируясь по нанесенным краскам или мелом линиям, становясь на них носочками.

Для построения в круг можно на пол по кругу положить связанную веревку или начертить линию. Дети ориентируются на линию или веревку. Другой способ: воспитатель становится против середины шеренги на расстоянии нескольких шагов от нее и предлагает детям, стоящим на концах шеренги, двигаться к нему, образуя круг. Дети при этом держатся за руки.

Воспитатель показывает детям, как поворачиваться, переступая на месте. При поворотах широко используются зрительные ориентиры (лицом к стене, окну).

Во время перемещений используется те же способы, что и в предыдущей возрастной группе.

Средняя группа

Для закрепления навыков самостоятельного построения в круг, пары, в колонну, в шеренгу воспитатель предлагает детям интересные задания во вводной части занятия: построиться в определенном порядке, затем по сигналу разбежаться по всему залу, а по повторному сигналу снова быстро стать на свои места. Чаще всего для таких упражнений применяются звуковые сигналы: хлопки, удар бубна, слово, прекращение музыки и др. Могут быть использованы и зрительные сигналы: поднятая и опущенная рука, зеленый и красный флажок и т.д.

В колонну и шеренгу детей средней группы приучают становиться по росту. Надо чаще напоминать. Чтобы они становились свободнее, не касались друг друга, детей приучают также становиться друг за другом ровно по одной полоске. Воспитатель объясняет, что, стоя в одну линейку (шеренгу), надо стараться поставить носки ровно, так, чтобы они все были на одной линии. Дети самостоятельно становятся из колонны по одному в пару со своим соседям и обратно, из пар в колонну, как на месте, так и во время ходьбы.

Воспитатель учит детей перестраиваться по одной колонны или шеренги в несколько звеньев. Для этого он заранее распределяет детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число 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 в рассыпную или вокруг зала друг за друга. Услышав сигнал о перестроении в звенья, ведущие направляются к заранее указанным местам, останавливаются и поворачиваются лицом к воспитателю. 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 кругов. Дети ходят или бегают в рассыпную, по сигналу окружают водящих, берутся за руки и образуют круг. Водящие могут находиться на площадке в любом месте. Воспитатель приучает поддерживать определенную величину круга, следит, чтобы дети не сужали, не расширяли и не разрывали его.

Направо, налево и кругом, дети поворачиваются, переступая на месте, без применения специальных строевых приемов. Указания для построения, перестроения и поворотов воспитатель дает в форме простого распоряжения, а не команды. («Повернуться направо, пошли в обход по залу, разойдитесь по звеньям за ведущим и т.д.»).

Старшая группа

В старшей группе дети уже довольно самостоятельные при построениях в колонну, круг, шеренгу они умеют перестраиваться из колонны в пары, в звенья, как на месте, так и при передвижении. Самостоятельно строятся дети в один, в два и несколько кругов. Из пар или колонны по два можно построить два круга. В этом случае дети по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к друг другу берутся за руки с рядом стоящим, крайние в шеренгах замыкают круг. Этим же приемом проводится построение из несколько звеньев в несколько кружков.

При построениях детей учат соблюдать определенный порядок: а) становиться по росту, равняться в затылок друг другу в колонне, выравнять шеренгу по носкам.

Перестроение в звенья совершаются в старшей группе более четко и организованно. Во время ходьбы в обход зала воспитатель предлагает перестроиться в 2 – 4 звена. Когда ведущий колонны дойдет до середины зала, он делает несколько шагов на месте, а в это время воспитатель называет тех детей, которые будут ведущими в звеньях, первое звено поворачивается и идет по залу, за ним – следующие звенья. Воспитатель подает команду: «Первые на месте», по этому сигналу дети продолжают идти на месте до команды «Стой». Размыкание звеньев значительно облегчается, если для каждого звена имеется свой ориентир (кубики, флажки и т.п.) к которому должны идти ведущие.

В движении дети осваивают также ходьбу змейкой и расхождение из колонны по одному в разные стороны, с последующим слиянием в пары. Ходьба «змейкой» выполняется по распоряжению воспитателя «Змейкой!». По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом вперед и начинает движение навстречу колонне, сохраняя интервал между встречными в один шаг.

Расхождение из колонны по одному в разные стороны производится так: колонна проходит через центр зала до противоположной стороны, воспитатель подает команду: «Налево, направо», «Марш!». Образуются две колонны, движущие по залу в разные стороны. Когда они встретятся у середины противоположной стены, воспитатель подает команду: «Парами через центр зала! Марш!». Соединяясь по двое, дети идут парами. Затем они снова расходятся по одному либо так и идут парами в обход по залу, либо подается команда «Налево, направо по 2 - Марш!», (для дальнейшего перестроения в шеренгу по четыре).

Дети осваивают и некоторые способы размыкания. В колонне они размыкаются на втянутые руки вперед. Для этого направляющий остается на

месте, а все остальные поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. После этого руки опускают. В кругу и шеренге дети размыкаются на вытянутые руки в стороны. Все дети одновременно по указанию воспитателя: « На вытянутые руки в стороны разомкнись!» - понимают руки в стороны и расходятся вправо влево так, чтобы не мешать друг другу. Повороты дети совершают, как и раньше, простым переступанием на месте.

Во время передвижения по залу их приучают постепенно доходить до углов и делать повороты на носке наружной по отношению к центру зала ноги. Но четкого выполнения данного поворота от всех детей в старшей группе еще не требуют.

Подготовительная к школе группа

В этой группе закрепляются умения и навыки освоенных ранее упражнений. Разучиваются некоторые новые упражнения.

Дети учатся равняться в шеренгу (команда «Равняйся!»), поворачивая голову и ориентируясь на грудь третьего (не считая себя) ребенка. Правофланговый стоит в это время по стойке «смирно». Выполнив задание, дети поворачивают голову прямо. Носки у всех детей должны находиться на одной линии.

По команде «Смирно!» дети принимают основную стойку: стоят подтянуто, ровно, но без лишнего напряжения, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, колени выпрямлены; голова прямо, плечи слегка отведены, руки свободно опущены и выпрямлены, пальцы собраны в кулак, большой палец сверху. В положении «смирно» дети стоят недолго, это промежуточное положение перед поворотами, началом движения и т.д. По команде «Вольно!» дети, не сходят с места, расслабляются, переносят тяжесть тела на одну ногу, другую слегка сгибая в колене.

Дети осваивают простейший расчет на «первый – второй». По команде воспитателя: «На первый - второй рассчитайся!». Правофланговый поворачивает голову влево и произносит «первый», следующий за ним – «второй», третий снова говорит «первый» и т.д.

После того как дети научатся рассчитывать на «первый – второй», им показывают перестроение из одной шеренги в две. Перестроение совершается по команде: «Первые номера, делай два (три и т.д.) шага вперед, марш!». «Вторые номера, делай (три и т.д.) шага назад, марш!». В обоих случаях дети станут в шеренги в шахматном порядке. Если надо их построить друг за другом, дается команда делать шаг вправо или влево.

Проводится упражнение в ходьбе «змейка» в колонне по одному и парами. По одному и парами расходятся в разные стороны после

прохождения через середину зала. Воспитатель указывает: «Пара – налево, пара – направо» и т.п. Образуются колонны, которые, движутся парами в разные стороны. Встретившись у середины противоположной стены, они по команде воспитателя: «Четверками через середину зала - марш!» - пары соединяются в шеренге по 4. Первая пара одной колонны, с первой парой другой колонны и т.д. и идут до конца зала, где либо снова расходятся парами налево направо, либо идут в обход по залу четверками. Воспитатель объясняет и показывает, что во время поворотов на углах идущие ближе к середине зала должны делать более мелкие шаги, а идущие с наружного края - более широкие, чтобы шеренга оставалась ровной и не ломалась.

Из построения в три колонны разучивается размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Для этого воспитатель обозначает соответствующими номерами: первая, вторая, третья. Вторая остается на месте при размыкании. Первая и третья колонны получают задание сделать определенное количество приставных шагов влево и вправо. Размыкание производится по команде «От середины на три шага приставными шагами» производится по команде «От середины на три шага приставными шагами разом - кнись! Раз, два - три!». Для смыкания «К середине приставными шагами сомкнись!».

Дети должны освоить правильный поворот на углу зала во время движения. Этот поворот совершается на носке наружной по отношению к середине зала ноги, а следующий шаг вперед делается противоположной ногой.

Детям показывают и повороты на месте направо и налево по счету. На счет «раз» надо повернуться на пятке правой ноги (при повороте направо) и носке левой ноги, а на счет «два» - левую ногу приставить к правой. Но четкого исполнения поворотов на месте еще не требуют.

Не следует добиваться от детей умения ходить в ногу. Но учить останавливаться после ходьбы всем одновременно целесообразно.

После команды «На месте» дети продолжают идти на месте. По команде «Стой!» они делают шаг, а затем приставляют ногу. Так же совершается и остановка во время передвижения. Когда воспитатель подаст команду: «Группа стой!» - все делают на «раз» один шаг на месте, на «два» приставляют ногу. Владение этими простейшими упражнениями, повышает организованность занятий, облегчает проведение праздников.

Команды для перестроений и начало упражнений

В младших группах

Команд нет. Распоряжения просты и немногословны. При строевых упражнениях:

1. « Постройтесь за Витей!» – для построения друг за другом.
2. « Идите за мной!» – для ходьбы по кругу.
3. «Остановитесь!» - для остановки.
4. «Побежали!» - для бега.
5. « Катя, иди ко мне!» - для ходьбы в указанном направлении.
6. «Идите на носках!» - для профилактических упражнений.
7. «Повернитесь ко мне, возьмитесь за руки, дайте мне первыми руки Света и Кирилл» - для построения в круг.
8. «Сделать шаг назад» - для увеличения круга.
9. «Помашем флажками» -для выполнения упражнения.
10. «Расставьте ноги, опустите руки» - для исходного положения.
11. «Молодцы! Хорошо!» -для окончания упражнения.

Инструктор (воспитатель) может продумать распоряжения для детей данного возраста, но отдавать их нужно в форме настоящего времени, доброжелательно и доступно пониманию детей.

В средней группе

Постепенно вводятся команды и общепринятые распоряжения.

При строевых упражнениях:

1. «Постройтесь в колонну» - для построения друг за другом по росту.
2. «Вперед!» Прямо – Марш!» -для ходьбы.
3. «Приготовьтесь к бегу, согните руки в локтях. Бегом – Марш!» - для бега.
4. «На пятках, на носках – Марш!» - для профилактических упражнений.
5. « Месте!» - для ходьбы на месте.
6. «Группа стой!» - для остановки.
7. «Максим, выводит свое звено» для построения по звеньям.
8. «Звеньевые руки в стороны, остальные руки вперед» - для размыкания.
9. «Повернитесь ко мне и еще раз ко мне» - для поворота кругом.
10. «Равняйся по шнуру» - для ОРУ.
11. «Палку вперед» - и.п. для ОРУ.
12. «Палку вперед, вниз» - объяснение при показе.
13. «Обруч вверх, вниз» - пояснение ОРУ с показом.
14. «Закончить упражнение!» - команда для завершения задания
- 15 «Прямо – Марш!» - команда.
16. «Группа стой!» - команда.

17. «Начинай!» - команда.

В старшей группе

Дети уже понимают распоряжения, сведенные к одному слову, им доступен термин «Исходное положение», распоряжения более разнообразны. Для строевых упражнений:

1. «В колонну - Марш!»
2. «Шагом – Марш!»
3. «Бегом – Марш!»
4. «На носках, на пятках – Марш!»
5. «Змейкой - Марш!»
6. «Врассыпную - разойдись!»
7. «Группа на месте – Стой!»
8. «В колонну по два – Марш!» - для перестроения в две колонны.
9. «На вытянутые руки разомкнись!» - для дистанции.
10. «Нале-во, Напра-во!»
11. «Первый нале-во, второй напра-во!» - для построения в пары разведением.
12. «Равнение по ориентирам!»

Для ОРУ:

1. «Мяч вверх!» - и.п. для ОРУ.
2. «Мяч вперед, вверх, вниз!» - при показе упражнений.
3. «Мяч вниз!» - и.п. ноги – пятки вместе, носки врозь!
4. «Начи - най!».
5. «Закончить!» - завершить упражнение.

В подготовительной группе

Используются различные строевые упражнения. Качество выполнения перестроения зависит не только от инструктора Ф.К. , но также от воспитателя (т.е. количества самостоятельных повторений в свободное время с группой детей) и от каждого ребенка, так как многие перестроения проводятся по ходу движения, поэтому команды необходимо отдавать заранее, что требует дополнительного внимания.

При строевых упражнениях:

1. «В одну (две, три и т.д.) шеренги – стройся!»
2. «В одну (две, три и т.д.) колонну – стройся!»
3. «В рассыпную – становись!»
4. «Парами – Марш!»
5. «Четверками – Марш!»
6. «В круг стройся!»

7. «На месте шагом – Марш!»
8. «Бегом – Марш!»
9. «На пятках - Марш!»
10. «Парами - направо, налево – Марш!»
11. «Группа – Стой!»
12. «Кру – гом!», «Напра – во!», «Нале – во! - Марш!»
13. «Вполоборота напра – во!, нале – во!»
14. «Скакалку к груди!» - и.п. для ОРУ.
15. «Начи – най!»
16. «Закончили!» - завершить упражнения.

Умение понимать и точно выполнять команды и распоряжения поможет детям в будущем на уроках физической культуры.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающих упражнений в гимнастики разнообразны и многочисленны. Они делятся на упражнения без предмета, с предметами, индивидуально, в парах и т. д. Их можно использовать в вводной части занятия, для зарядки, а также для показательных выступлений. Для разнообразия и повышения интереса занимающихся в методичке даны некоторые комплексы ОРУ.

Общеразвивающие упражнения с мячами

Упражнения с мячами - отличное средство для развития ловкости, быстроты и точности реакции. Упражнения с мячами имеют большое прикладное значение, т.к. они развивают ручную сноровку. Упражнения с мячом в самом начале обучения ограничиваются движениями руками. Затем движения рук сочетаются с наклонами, поворотами туловища, приседаниями и т.д. Это еще в большей мере совершенствует координацию, что позволит успешно осваивать быстрые и предельно точные движения. Для мячей характерна большая скорость при полете и отскоке. Поэтому ловить их надо быстрыми движениями, независимо от положения руки - пальцами сверху или снизу. С мячами выполняются разнообразные броски, ловля, отбивание и перекаты. Все это можно сочетать с поворотами, прыжками, различными формами ходьбы и бега, танцевальными шагами и др.

Упражнения с мячами.

1. И.п. Руки в стороны, мяч в левой руке.
1-руки вверх переложить мяч в правую руку

- 2-руки в стороны (мяч в правую)
 - 3- опустить руки вниз переложить мяч в левую руку.
 - 4-и.п.
2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу.
 - 1- руки с мячом вверх прогнуться
 - 2- мяч за голову
 - 3- руки вверх
 - 4- и.п.
 3. И.п.- мяч в левой руке.
 - 1- Поднять согнутую левую ногу вперед. Передать мяч под коленом.
 - 2- и.п- мяч в правой руке
 - 3- поднять согнутую левую ногу, передать мяч под коленом
 - 4- и.п.
 4. И.п.- о.с. руки с мячом вверх
 - 1- наклон вперед, передать мяч за ногами
 - 2- выпрямиться, руки вверх
 - 3- наклон вперед, передать мяч за ногами
 - 4- и.п.
 5. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу
 - 1- наклон вперед, положить мяч сзади (как можно дальше)
 - 2- выпрямиться
 - 3- наклон вперед взять мяч
 - 5- и.п.
 6. И.п. - сед ноги вместе, мяч в левой руке
 - 1- сед согнув ноги, перекатить мяч под ногами вправо
 - 2- и.п.
 - 3- 4 тоже в другую сторону.
 7. И.п. лежа на спине, мяч вверх
 - 1-2 - наклон вперед, мяч зажать ногами
 - 3-4 - и.п.
 - 5-6 - наклон вперед взять мяч
 - 7-8 - и.п.
 8. И.п.- лежа на спине
 - 1 – и.п. - поднять левую ногу вверх, передать мяч за ногой
 - 2 – и. п.
 - 3 - поднять правую ногу, передать мяч за ногой
 - 4 - и.п.
 9. И.п.- лежа на животе, мяч в двух руках (руки вверх)

- 1-2- прогнуться, мяч за голову
 - 3-4- и.п.
- 10 И.п.- мяч снизу
- 1-поднимаясь на носки, бросить мяч вверх
 - 2- слегка приседая, поймать
 - 3-4 -повторить
- 11 И.п.- мяч внизу
- 1- бросить мяч вверх, хлопок в ладоши перед собой
 - 2- поймать мяч
 - 3- 4- повторить
12. И. п.-руки с мячом вверх
- 1-подняться на носки, руки с мячом вниз, мяч в пол
 - 2- поймать мяч после отскока
 - 3-4- повторить. Броски, ловля, перекаты мяча в парах, игра со стенкой.

Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшению обмена веществ и повышению мышечного тонуса, кроме того, они являются одним из средств воспитания быстроты, выносливости, прыгучести, чувства ритма и координационных способностей. В соответствии с ростом ребенка подбирается скакалка определенной длины. Для этого надо встать двумя ногами на середину скакалки (ноги вместе) и натянуть ее концы вверх, при этом концы скакалки должны касаться плеч. При обучении технике упражнений со скакалкой. Необходимо, научить занимающихся свободно держать скакалку, вращать ее кистью, важно также не допускать чрезмерных усилий. Самые простые – упражнения с вращением скакалки вперед, которые контролируются зрением. Обучения необходимо начинать с прыжков на месте на двух и одной ноге. Постепенно прыжки необходимо усложнять.

Упражнения с короткой скакалкой.

Прыжки вращая скакалку вперед.

1. И.п. руки в стороны - книзу, скакалка впереди перешагивание через свободно висящую скакалку вперед назад.
2. И.п. тоже. Перепрыгивание через свободно висящую скакалку вперед назад толчком двух, одной, с одной на другую.
3. И.п. скакалка сзади. Мах скакалкой вперед, перешагивание через нее

4. И.п. тоже. Перепрыгивание через скакалку вперед назад с последующими прыжками на двух, вращая скакалку вперед.
5. Прыжки толчком двух, скакалку вперед.
6. Тоже, но с промежуточным прыжком.
7. Прыжки с одной на другую, вращая скакалку вперед.
8. Прыжки на одной, другою вперед или назад.
9. Два прыжка на левой, сгибая правую и наоборот.
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Упражнения с гимнастическими палками

Благодаря большому разнообразию упражнений с гимнастической палкой, применять их можно на занятиях различной квалификации. В упражнениях на осанку, в корригирующей и лечебной гимнастике и т. д. Различают горизонтальные, вертикальные и наклонные положения палки по отношению к туловищу занимающегося. В зависимости от упражнений палку держат одной или двумя руками за концы или середину различными хватами: а) хват сверху; б) хват снизу; в) обратный хват; г) разный хват.

1. И.п.- палку на грудь; 1 – вверх; 2- за голову; 3-вверх; 4 и.п.
2. И.п.- палку вперед; 1- согнуть руки в локтях, палка к груди; 2- палку вверх; 3-палку к груди; 4- и.п.
3. И.п - палку за голову; 1- за голову влево; 2 -за голову вправо; 3 –вверх; 4 - и.п.
4. И.п. – палку вперед левой сверху; 1 – палку правой сверху ; 2 – палку вперед левой сверху; 3 - палку правой сверху; 4 – и.п.
5. - И.п.- левую руку вперед, палку вертикально хватом за середину; 1 - движением кисти перевернуть палку; 2 – тоже в обратную сторону; 3-6 – повторить; 7-8 - палку в левую руку .
6. - И.п наклон вперед опираясь на палку прямыми руками пружинистые движения в плечевых суставах вниз- вверх
7. И.п - лежа на животе, палку вверх, 1- прогнуться; 2- палку за голову; 3 – вверх; 4 – и.п.
8. И.п. – сед палку вверх, 1 – наклон вперед касаясь палкой пола; 3- два пружинных наклона вперед; 4- и.п.
9. И.п.- лежа на спине, палка горизонтально зажата ступнями; 1-3 – сесть потянуться руками к палке; 4- и.п.
10. И.п.- стоя на коленях, палку вверх; 1-2- палку вверх, наклон назад не прогибаясь (прямым туловищем); 3-4-и.п.

Парные упражнения

Занятия парными упражнениями являются прекрасным средством общего развития, способствующие воспитанию таких важных качеств, как сила, ловкость, гибкость, координации и т.д., а также чувство партнера, коллективизма и взаимопомощи. Они очень эффективны по своему воздействию на организм и что самое главное эмоциональны. Методика проведения занятий парными упражнениями имеет свою специфику, которая заключается в строгом выполнении ряда требований:

-составлять пары следует с учетом равнозначности веса, роста и физического развития;

-не следует ставить в пары мальчиков с девочками;

- строго соблюдать правила «от простого к сложному»;

- выполняя упражнения с сопротивлением, каждый должен сопротивляться в меру сил партнера, чтобы дать возможность выполнить ему упражнения;

- быть внимательным и дисциплинированным.

1. И.п.- стоя лицом к друг другу на расстоянии 0.5 метра руки соединить. 1-

2- дугами наружу руки вверх; 3-4- дугами наружу руки вниз;

2. – тоже с сопротивлением партнера;

3.- тоже стоя спиной друг другу;

4.- стоя лицом к друг другу в выпаде вперед правой ногой, руки соединить около груди. Поочередно сгибая и разгибая руки с сопротивлением.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу руки соединены.

1-2 – выпад правой вперед; 3-4- и.п.; 5-6- выпад левой вперед; 7-8- и.п.

6. И.п – стоя лицом друг к другу руки на плечи партнеру.

1-3- три пружинистых наклона вперед;

4- и.п.

7. И.п.- стоя согнувшись, ноги врозь, руки на плечи друг другу;

1- поворот туловища; 2- и.п.; 3 – в другую сторону; 4- и.п.

8. И.п. стоя спиной друг к другу, руки соединены в замок.

1-2 –А - наклон вперед, Б- расслаблено лежит на спине; 3-4 – и.п.

5-8- тоже, выполняет другой партнер;

9. И.п.- А – лежит на спине, Б - упор присев, руки на голеностопных

суставах - А; 1-2 –А - сесть руки вверх; 3-4-и.п. (А и Б-меняются местами)

10.И.п. - А-лежит на животе, Б-упор присев, руки на голеностопных суставах -А; 1-2- А прогибается назад; 3-4 и.п. (А и Б - меняются местами).

Упражнения с набивным мячом

Упражнения с набивным мячом развивают силу, ловкость, координацию движений, взаимодействие и т.д. Упражнения с мячом способствуют повышению эмоционального состояния занимающихся.

- 1 Упражнения, в котором мяч служит отягощением; а) из основной стойки; б) из стойки на коленях; в) сидя; г) лежа.
2. Упражнения, связанные с перекатыванием, передачей, перебрасыванием и ловлей мяча, выполняемые индивидуально и с партнером.
 1. И.п.- мяч перед грудью; 1-2 мяч вперед; 3-4 –и. п.
 - 2.И.п.-мяч внизу; 1-2- мяч вверх, левая нога назад на носок; 3-4- и.п. 1-4- тоже с другой ноги.
 3. И.п.- мяч за голову; 1-2- сгибая правую, левую назад на носок (выпад); 3-4 и.п. ; 5-8 тоже с другой ноги.
 4. И.п.- мяч на полу впереди; 1- упор присев, руки на мяч; 2- упор лежа; 3- упор присев; 4- встать в и.п.
 5. И.п.- стойка на коленях, мяч на груди; 1-2 наклон назад, мяч вверх; 3-4 – и.п.
 - 6.И.п. – стойка на коленях, мяч внизу; 1-2-обвести мяч по полу влево; 3-4-тоже вправо.
 7. И.п.- сед, мяч на грудь; 1- разводя ноги наклон вперед, положить мяч на пол; 2- упор сидя; 3- наклон вперед, взять мяч; 4-и.п.
 - 8.И.п.- упор сидя, мяч между стоп; 1-2 поднять прямые ноги; 3-4- и.п.
 9. И.п.- упор сидя, мяч впереди слева; 1-2-перемах ногами через мяч влево; 3-4- тоже вправо.
 10. И.п.- лежа на животе, мяч вверх; 1-2- прогнуться; 3-4- и.п.

Упражнения с использованием гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки дают возможность тем или иным образом усложнить все упражнения, которые выполняются на полу. Эти упражнения требуют большей дисциплинированности и организованности исполнителей, а также согласованности движений. Упражнения могут выполняться индивидуально или с помощью партнера, в различных вариантах построения у скамеек, в различном темпе и различных сцеплениях.

Передвижения

1. Ходьба по скамейке (все виды ходьбы исполняемой на полу);
2. Ходьба наступая одной ногой на скамейку;
3. Ходьба с поворотом на 360 градусов;
4. Расхождение на скамейке при встречном движении;

5. Игры и эстафеты с передвижением по скамейке.

Упражнения на гимнастической скамейке.

1. И.п.- стоя продольно спиной к скамейке на шаг от нее; 1- выпад правой на скамейку, руки вверх; 2- и.п.; 3-4- тоже левой;
2. И.п.-стоя продольно спиной к скамейке на шаг от нее; 1-2- правую на носок на скамейку; 3-4-и.п.; 5-8- тоже левой;
3. И.п.-стоя от скамейки справа на шаг; 1- правую на скамейку с наклоном вправо, руки за голову; 2- и.п.; 3-4-поворот кругом; 5-8- тоже на лево;
4. И.п.-стоя на скамейке; 1-3- три пружинящих наклона вперед согнувшись, захват за передний край; 4- и.п.;
5. И.п.- сидя в упоре сзади, ноги на скамейке; 1- упор лежа сзади; 2-и.п.; 3-наклон вперед, руки вверх; 4- и.п.;
6. И.п.- упор лежа, руки на скамейке; 1- упор лежа на согнутых руках; 2- и.п.; 3-4- выпрямить руки;
7. И.п.- идя, согнув руки в упоре сзади на скамейке; 1- разогнуть руки; 2- и.п.;
2. И.п.- упор лежа продольно, руки на скамейке хватом за ближайшей край; 1-3- три пружинящих приседания; 4- и.п.;
8. И.п.- упор лежа ноги на скамейки, лицом вниз; 1-2- согнуть руки; 3-4- и.п.
9. И.п.- сидя на скамейке поперек (верхом), ноги врозь, руки на пояс; 1-наклон вправо, руки вверх; 2- и.п.; 3-4- тоже в лево.
10. И.п.- сидя на скамейке, ноги в руках партнера (Б), пятки прижаты к полу; 1-3- А - наклон назад руки за голову; 4. - и.п.

Список используемой литературы:

1. Е.Н. Вавилова «Учитесь бегать, прыгать, лазить, метать»: Пособие для воспитателей детского сада.
2. Л.П. Воскресенская, Б.И. Якубчик, И.П. Меньшиков, Н.К. Михайлиди. Методическая разработка «Строевые и ОРУ».
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта».
4. Л. Д. Глазырина «физическая Культура - дошкольникам».
- 5.Н.В. Полтавцева «Физическая Культура в дошкольном детстве».