

ТЕМА: Стройові вправи і методика їх навчання.

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань про види і способи виконання стройових вправ (шикування, перешикування, розмикання і змикання), особливості їх проведення та методику навчання в різних вікових групах, команди.

Розвивати пам'ять, увагу, логічне мислення, вміння встановлювати між предметні зв'язки з загальною фізкультурою.

Виховувати бажання працювати творчо, проявляти ініціативу.

План

1. Визначення, види, загальна характеристика стройових вправ, їх значення.
2. Методика навчання стройовим вправам дітей різних вікових груп.

Ключові поняття: стрій, шеренга, колона, шиккування, перешикування, розрахунок, команди, розпорядження, повороти, розмикання, змикання.

Команди: „В колону (шеренгу) шикуйсь!”, „Праворуч!”, „Ліво руч!”, „Кроком руш!”, „На місці!”, „Група стій!”, „Струнко!”, „Вільно!”, „На перший – другий розрахуйсь!”.

Література:

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку <<Я у Світі>>. - К.: Світич, 2014.
2. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку <<Я у Світі>>. - К.: світич, 2014.
3. Національна Доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 №9347/2002.
4. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні 2012 р.
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - С., 2004. - С.4-28.
6. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - А, 1998. - С.2-20.

Засоби навчання: опорні конспекти.

Ключові поняття: стрій, шеренга, колона, шиккування, перешикування, розрахунок, команди, розпорядження, повороти, розмикання, змикання.

Команди: „В колону (шеренгу) шикуйсь!”, „Праворуч!”, „Ліво руч!”, „Кроком руш!”, „На місці!”, „Група стій!”, „Струнко!”, „Вільно!”, „На перший – другий розрахуйсь!”.

Мотивація вивчення теми: вміти технічно правильно виконувати стройові вправи, добирати методичні прийоми відповідно віку дітей.

I. СТРОЙОВІ ВПРАВИ проводяться з метою:

- організованого і швидкого розміщення дітей для виконання інших вправ;
- вихованню звички до правильної постави;
- розвитку окоміру, чуття ритму і темпу, орієнтування у просторі, рівноваги;
- дисциплінованості дітей;
- прищеплення навичок спільних, узгоджених дій та пересувань;
- розширення загального та рухового досвіду дитини.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ – спільні дії дітей, що займаються в тому чи іншому строю.

Строй – розміщення дітей для спільних дій.

Стройові вправи застосовують як засоби організації дітей під час ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, рухливих ігор, спортивних свят і розваг.

До стройових вправ відносимо:

- шикування;
- перешикування;
- повороти;
- змикання та розмикання.

II. ШИКУВАННЯ – розташування для спільних дій.

Дітей навчають шикуватись у колону, шеренгу, у розсип.

Колона – стрій, в якому діти розміщені один за одним на дистанції одного кроку або витягнутої руки.

Вихователь і діти приймають основну стійку.

Вихователь стає по праву сторону і піднімає до гори праву руку.

Методика навчання:

3-4 р. ж.: діти шикуються в колону по одному хто за ким хоче;

- використовуються зорові орієнтири: спочатку об'ємні а потім плоскості, відстань між предметами 40-50 см;

- даються розпорядження;

- виконуються різні ігрові завдання („Поїзд”, „Трамвай”);

- вправу треба повторювати кілька разів.

5 р. ж.: - шикуються за зростом;

- привчаємо дітей перевіряти правильно шикування (руки уперед);

- шикуються на місці і під час ходьби;

- використовуються зорові орієнтири для шикування дітей в різних місцях майданчика;

- використовуються ігрові завдання: спочатку шикуються, а потім розбігаються;

- діти повинні знати назву строю і своє місце в строю.

6-7 р. ж.: - повинні шикуватись швидко, чітко, як стояти у строю, як рівнятися та ін.

- використання команд;
- ігрові завдання;
- рухливі ігри типу „Чия ланка швидше збереться ?”;
- психогімнастика „Запам’ятай своє місце”.

ШЕРЕНГА – стрій, коли діти стоять на одній лінії обличчям в один бік. Інтервал між ними (від ліктя до ліктя) – долоня.

У шерензі розрізняють початок і кінець строю.

Діти шикуються у шеренгу спиною до вікна.

По команді „Рівняйсь!” діти повертають голову направо і дивляться на груди четвертої дитини, якщо вважати себе першим.

Методика навчання (див. стор.3,4).

Шикування у коло діти стоять один біля одного обличчям до центру, прийняв основну стійку. Вихователь разом з дітьми знаходиться в колі, або постійно рухається по колу, щоб діти бачили її обличчя.

Методика навчання:

Молодші групи:

- зорові орієнтири;
- за допомогою рук;
- шикуються, хто за ким хоче;
- допомога вихователя (перешиккування із шеренги в коло).

Старші групи:

- за допомогою команд;
- самостійно перешиковуються із шеренги в коло;
- рухливі ігри.

ШИКУВАННЯ У РОЗСИП – розміщення дітей без точно встановлених орієнтирів.

Головний критерій – руки уперед або в сторону.

Місце вихователя на краю майданчика.

Методика навчання: - зорові орієнтири;

- розпорядження;
- ігрові завдання.

ПЕРЕШИКУВАННЯ – перехід від одного строю в інший.

Молодша група:

- у колону по 2 (діти стоять парами, хто з ким хоче). Гра „Знайди свою пару”;
- з однієї колони у декілька за допомогою призначення ведучих;
- використовуються зорові орієнтири.

Середня група:

- перешиккування з однієї колони у декілька із заведенням ланок, для цього вихователь розподіляє дітей на рівні за кількістю ланки і визначає ведучих;
- використовується розпорядження „Шикуємось у ланки”.

Старша група:

- дітей навчають розрахунку на перший – другий (команда вихователя).
- діти перешиковуються із колони по одному в пари або ланки, як на місці, так і в русі;
- перешикування із колони по одному в колону по 3, 4 в русі з поворотом наліво, направо виконується за командою – „Направо, наліво по 3-4 руш!”
- перешикування із колони та шеренги по одному в колону і шеренгу по два під рахунок 1,2,3;
- перешикування з колони по одному в 4 колони, способом роздріблення і зведення;
- перешикування з одного кола в два: розрахунок на 2-1,2 команда: „Другі номери на два кроки назад”, утворюють коло; перешикування із однієї колони і шеренги в 2,3,4 – поділ дітей кілька підгруп;
- перешикування із шеренги в коло.

ПОВОРОТИ: праворуч, ліворуч, кругом проводяться на місці та в русі.

1. Переступанням на рахунок 1,2.

Молодша група: повороти на місці, використовуються зорові орієнтири.

Середня група: праворуч, ліворуч, кругом діти повертаються, переступаючи на місці, вказівки для поворотів подаються у вигляді розпоряджень.

2. Стрибком на рахунок один.

3. По розділах на рахунок 1,2 в старшому віці, виконують рпо команді „Напра-во!”, „Налі-во!”.

Спочатку вихователь показує сам, а потім виконує разом з дітьми.

РОЗМИКАННЯ – спосіб збільшення інтервалу чи дистанції строю.

ЗМИКАННЯ – прийоми ущільнення розімкнутого строю.

Вихователь вказує дітям на яку дистанцію треба розімкнутися, яким способом, в якому напрямку і на який рахунок. Використовуються розпорядження та команди.

При розмиканні у колоні та шерензі направляючи стоять на місці, а інші відходять.

При змиканні треба вказати в який бік зімкнутися, яким способом. Змикання всі діти починають одночасно.

Шиккування та перешикування застосовують як засоби організації дітей під час ранкової гімнастики, занять з фізичної культури та рухливих ігор. Вони сприяють формуванню правильної постави, розвитку точності рухів, навичок колективних дій, концентрації уваги.

З дошкільнятами проводяться простіші перешикування – в один, два, або декілька кіл, у пари, в колону по одному, у шеренгу, а також нескладні перешикування на місці та в русі із однієї колони у пари та навпаки, із однієї колони або шеренги у коло та ін.

Діти другої молодшої групи привчаються шикуватися у шеренгу, колону одне за одним у будь-якому порядку незалежно від зросту, а також у колону по два (в пари). Вихователь постійно нагадує дітям, хто з ким ходить у парах. Іноді допомагає дитині знайти свого партнера або стати в колону. При навчанні шиккування у коло застосовують довгу мотузку або креслять на підлозі коло. Діти обходять його і шикуються в коло, потім повертаються обличчям до середини.

Вихователь також показує дітям, як повертатися праворуч або ліворуч, переступаючи на місці. Під час поворотів широко використовують зорові сигнали (обличчям до вікна або стінки).

У середній групі діти шикуються у колону та шеренгу за зростом. При шикванні у шеренгу діти привчаються ставити носки на одну лінію. Вони самостійно шикуються з колони по одному у пари зі своїм партнером і навпаки – з пар в одну колону, як на місці, так і під час ходьби. Діти перешиковуються із однієї колони у декілька із заведенням ланок. Для цього вихователь розподіляє дітей на рівні за кількістю ланки і визначає ведучих. За сигналом вихователя («шикуємось у ланки!») ведучі заводять свої ланки на певні місця.

Праворуч, ліворуч та кругом діти повертаються, переступаючи на місці. Вказівки для перешикування, шиккування та поворотів подаються у вигляді розпорядження, а не команди («Повернулись праворуч», «Пішли навколо залу» та ін.).

У старшій групі діти перешиковуються із колони по одному в пари або ланки, як на місці, так і в русі. Перешикування з колони по одному в колону по три (чотири) в русі з поворотом наліво (направо) виконується за командою - «Наліво (направо) по три (чотири), руш!» Виконавча команда - «Руш!» подається під крок лівою ногою.

Повороти на місці направо (наліво) діти виконують за командою: «Напра-во!», «Налі-во!». Спочатку вихователь показує дітям, як треба виконувати поворот окремо, а потім пропонує їм виконати це разом. Вихователь пояснює дітям, що поворот направо виконують на п'яті правої ноги і носка лівої, а наліво – навпаки. Поворот кругом виконують на п'яті лівої ноги і носка правої в бік лівого плеча (на 180°).

Розмикання на витягнуті руки в сторони діти виконують за розпорядженням вихователя: «Діти, на витягнуті руки в сторони в правий бік розімкніться!». Вони піднімають руки в сторони і розходяться праворуч та ліворуч так, щоб не заважати одне одному. У русі діти засвоюють також ходьбу змієюю і розходженням із колони по одному у різні боки з поступовим змиканням в пари.

Ходьба змієюю виконується за командою вихователя «Змієюю руш!». За цією командою ведучий заходить правим (лівим) плечем вперед і починає рух назустріч колоні, зберігаючи інтервал між зустрічними в один крок.

Розходження із колони по одному в різні боки виконується так: колона проходить через центр залу до протилежної сторони, за командою вихователя: «Наліво і направо в колону по одному, руш!». Перша дитина йде в обхід залу (майданчика) ліворуч, друга – праворуч, третя – ліворуч і т.д. Таким чином, створюється дві колони, які рухаються по залу у різні сторони. Коли вони зустрічаються на середині протилежної стіни, вихователь подає команду: «Парами через центр залу, руш!». З'єднуючись по двоє, діти йдуть парами. Потім вони знову розходяться по одному або йдуть парами навколо залу.

У підготовчій до школи групі закріплюються та удосконалюються вміння та навички раніше вивчених вправ у шикуванні та

перешикуванні. Дітей навчають рівняння у шерензі за командою - «Рівняйсь!». Вони повертають голову направо і дивляться на груди четвертої дитини, якщо вважати себе першим. Той, хто знаходиться на правому фланзі, приймає у цей час стійку – струнко.

За командою «Струнко!» діти приймають положення основної стійки; по команді «Вільно!» дозволяється перенести вагу тіла на одну ногу, а іншу трохи зігнути в коліні. Повертатися, сходити з місця, рухати руками за цією командою не дозволяється.

Дітей навчають розрахунку «на перший-другий». За командою вихователя - «На перший-другий розрахуйсь!» той, хто стоїть на правому фланзі, повертаючи голову ліворуч, голосно говорить «перший», дитина, яка стоїть за ним, - «другий», третій знову говорить - «перший» і так усі діти.

У цій групі діти виконують команди - «Кроком руш!», «На місці!», «Група, стій!». Вихователь пояснює, що за попередньою командою діти мають приготуватися до виконання дії, а за виконавчою - виконати її. За командою «Кроком!» (попередня) треба перенести вагу тіла на праву ногу, а за командою «Руш!» (виконавча) – почати рух з лівої ноги.

Навчаючи дітей виконувати команду «Група, стій!», вихователь звертає увагу на те, щоб після команди «Стій!» вони зробили крок правою ногою і приставили до неї ліву. Команду «Стій!» треба подавати під крок лівою ногою.

Діти також засвоюють чіткий поворот на кутах залу (майданчика) під час ходьби в колоні по одному. Цей поворот виконують на носку зовнішньої відносно середини залу ноги, а наступний крок вперед роблять протилежною ногою.

Танцювальні вправи

Танцювальні вправи і танці впливають на формування правильної постави, легкої і невимушеної ходи, виразності і граціозності рухів. За дослідженням А.С. Шевчук, танцювальні вправи, які супроводжуються музикою, ритмічним підрахунком або піснею, розвивають у дітей

музичний слух, посилюють позитивний емоційний вплив фізичних вправ на виховання естетичних почуттів.

Виконуються танцювальні вправи на місці та в русі. Починаються вони з певних позицій, що фіксують також і закінчення танцювального руху.

1-ша позиція: п'ятки разом, носки розвернуті в сторони.

2-га позиція: ноги нарізно на відстані довжини ступні, носки розвернуті в сторони.

3-тя позиція: п'ятка однієї ступні притиснута до середини другої, носки розвернуті в сторони. Перебуваючи у будь-якій із цих позицій, ноги треба тримати прямими, спину рівною, живіт підтягнутим, вага тіла при цьому рівномірно розподілена на обидві стопи.

Танцювальні вправи підбираються із програми для музичного вихователя дошкільників. Виконуються вони на заняттях з фізичної культури, ранкової гімнастики, фізкультурних святах.

Танцювальний крок на носках виконується трохи зігнутою ногою, яка висувається вперед і випростовується, носок відтягується з поворотом назовні. Нога ставиться на підлогу з носка і опускається на всю ступню, а потім ходьба виконується тільки на носках.

Крок з підскоком виконують так: на рахунок «раз» невеликий крок вперед правою ногою, ліва нога трохи піднята позаду; на рахунок «і» легко підскочити вперед на правій нозі, ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути; на рахунок «два» невеликий крок вперед лівою ногою, права нога трохи піднята позаду; на рахунок «і» легко підскочити вперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути.

Приставний крок вперед, убік, назад виконується в танцювальному ритмі. Приставний крок вправо починається з правої ноги, вліво – з лівої, вперед і назад – з будь-якої ноги; на «раз» - крок ногою в будь-який бік, на «два» - приставити іншу ногу.

Крок з притопом виконується так: перед тактом праву ногу трохи піднімають, на «раз» - приставляючи праву ногу до лівої, треба

легко тупнути нею, на «і» - тупнути лівою ногою, на «два» - тупнути правою ногою, на «і» - пауза. Притопом закінчують той або інший танцювальний рух, його застосовують в кінці музичної фрази.

Подвійний ковзний крок виконується з третьої позиції, права нога спереду. На «раз» - ковзний крок правою ногою вперед, на «два» - ковзним рухом приставляють ліву ногу до правої, на «три» - повторюють ковзний крок правою ногою вперед, на «чотири» - ліву підтягують до правої.

Крок галопу вбік виконується так: на «раз» - крок правою ногою праворуч, на «і» - ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вбік (ліва нога мовби відштовхує праву ногу вбік). Рух галопом вліво розпочинається з лівої ноги.

Перемінний крок виконується з вихідного положення «руки на поясі» або «руки в сторони»; на «раз» - крок правою ногою вперед, на «і» - малий (трохи менший від першого) крок лівою ногою вперед, на «два» - крок правою ногою вперед, на «і» - пауза. Подальший рух починають з лівої ноги.

Кроки польки виконуються так само, як перемінний крок, але стрибком.

Стрибки виконують з трьох танцювальних позицій. Під час стрибків тулуб тримають вертикально, сильно відтягуючи носки, плечей не піднімають, приземляються м'яко з носка на всю ступню.

Контрольні питання:

1. Значення стройових вправ для фізичного розвитку дитини.
2. Які види стройових вправ застосовуються в роботі з дітьми?
3. Дайте визначення понять „стрій”, „шикування”, „перешиккування”.
4. Дайте характеристику вправ з шикування?
5. Охарактеризуйте види поворотів.
6. Що головне при навчанні дітей розмиканню та змиканню?
7. Дайте характеристику вправ з перешиккування.
8. Дайте характеристику танцювальних вправ, яких діти 3-6 років повинні навчитися.