

Лекція № 5

Стройові вправи і методика їх навчання



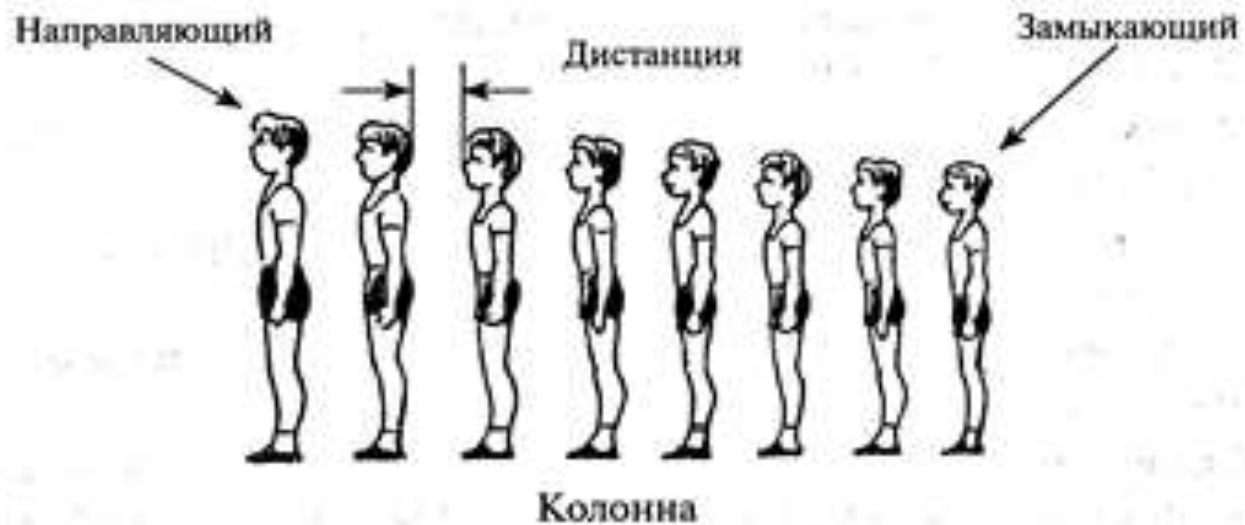
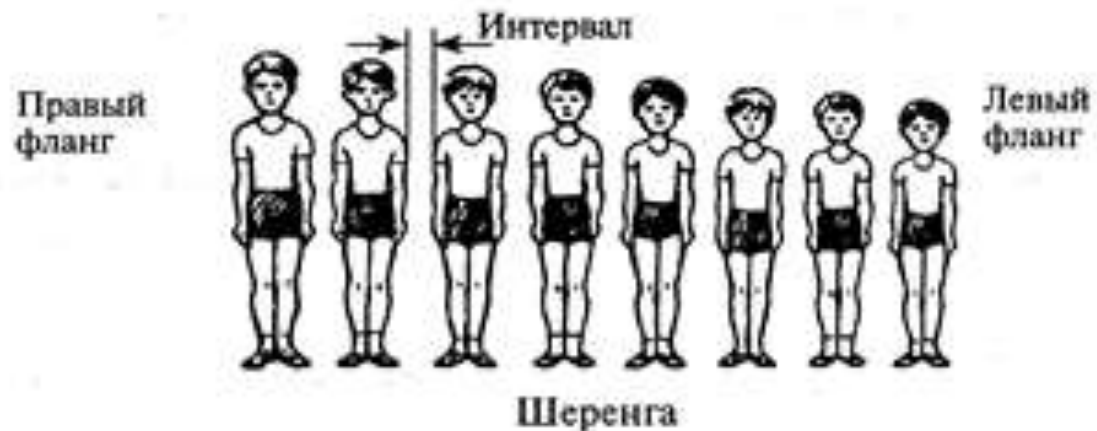
План

- ▶ 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!», «Ліворуч!», «Кроком руш!», «На місці!», «Група стій!», «Струнко!», «Вільно!», «На перший - другий розрахуйсь!».

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.

Шеренга, колона. Направляющий, замыкающий.



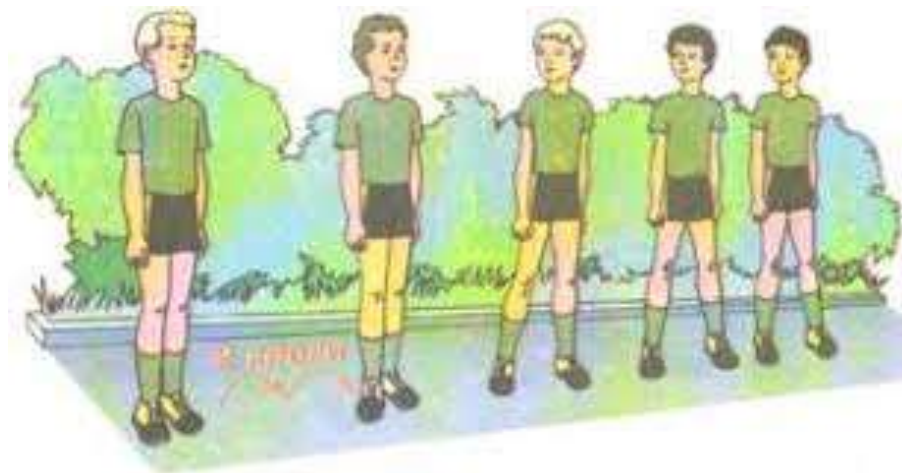
СТРОЙОВІ ВПРАВИ - спільні дії дітей, що займаються в тому чи іншому строю.

- ▶ **Стрій** - 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;
- ▶ перешікування;
- ▶ повороти;
- ▶ змикання та розмикання.



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.**



ДИСТАНЦІЯ - відстань у глибину між військовослужбовцями /мавнами/, підрозділами та частинами
ГЛИБИНА СТРОЮ - відстань від першої шеренги /військовослужбовця, що стоїть спереду/ до останньої шеренги /військовослужбовця, що стоїть позаду/...

Методика навчання:

- ▶ **3-4 рік життя:** діти шикуються в колону по одному хто за ким хоче;
- ▶ - використовуються зорові орієнтири: спочатку об'ємні а потім плоскісні, 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 шиккування (руки уперед);
- ▶ шикуються на місці і під час ходьби;

Методика навчання:

- ▶ 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 шикуватися 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 «Рівняйся!» діти **повертають голову направо**.

Построение в одну шеренгу



правый фланг

левый фланг

Методика навчання

- ▶ Шиккування 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.

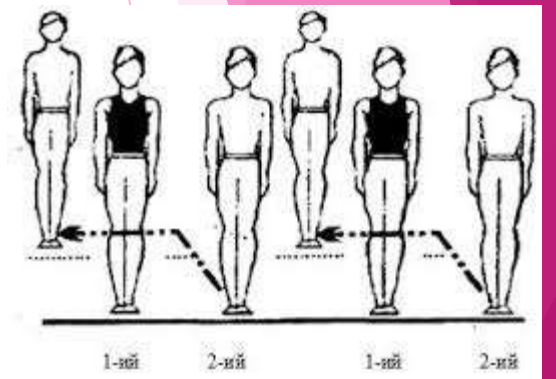


Середня група:

- ▶ перешикування 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 1-2-ий, 2 команди:
- ▶ «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.

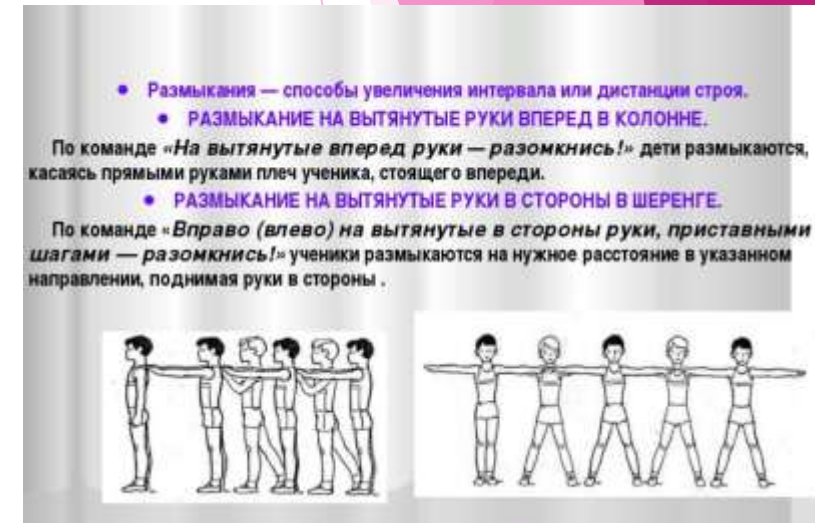


ПОВОРОТИ:

- ▶ праворуч, ліворуч, кругом проводяться на місці та в русі.
 - ▶ 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.
 - ▶ Стрибком на рахунок один.
 - ▶ на рахунок 1,2 в старшому віці, виконують разом по команді «Напра-во!», «Налі-во!».
- ▶ **Спочатку вихователь показує сам, а потім виконує разом з дітьми.**

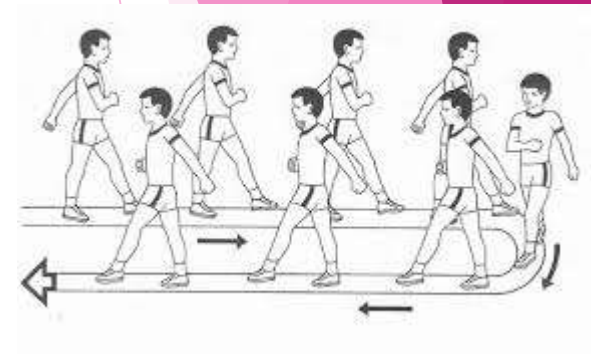
РОЗМИКАННЯ -

- ▶ 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.



Шикування 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 шикуванні 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, шикування та поворотів подаються у вигляді розпорядження, а не команди («Повернулись праворуч», «Пішли навколо залу» та ін.).

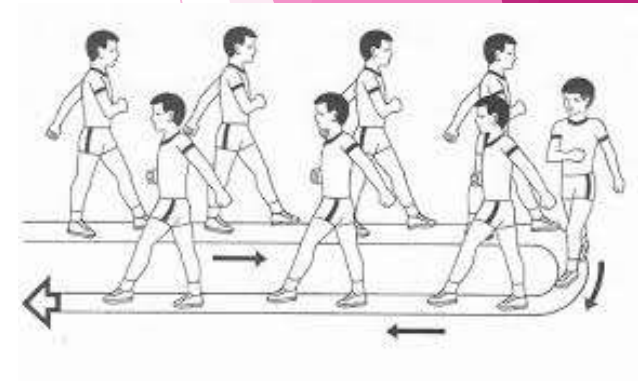


У старшій групі

- ▶ 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 змійкою і розходженням із колони по одному у різні боки з поступовим змиканням в пари.
- ▶ Ходьба змійкою виконується за командою вихователя «Змійкою 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 шикунанні та перешикунанні.

Дітей навчають рівняння у шерензі за командою -

- ▶ **«Рівняйсь!»**. Вони повертають голову направо. 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.

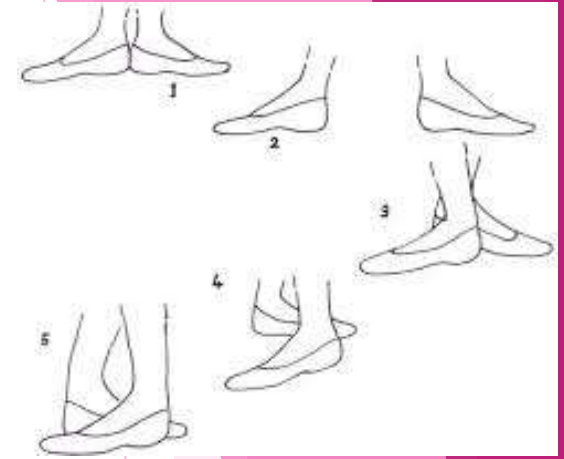
Танцювальні вправи

- ▶ 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.