*Разработчик:* О.И. Жаркова

*Курс:* Теоретические и методические основы физического воспитания и

развития детей раннего и дошкольного возраста

*Тема:* Методика обучения гимнастике и строевым упражнениям детей

разных возрастных групп

Внимательно изучите источник. Рассмотрите рисунки.

**Определите вид перестроения, изображенный на каждом рисунке. Запишите команды для проведения каждого перестроения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рисунок,  номер | Вид перестроения | Команды |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Рисунок 1 | Рисунок 2 |
|  |  |
| Рисунок 3 | Рисунок 4 |

**Упражнения в построении и перестроении с детьми дошкольного возраста.**

**Построения и перестроения**

Построения - действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя. Развёрнутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный. Для построения подаётся команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу - Становись!». Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него. Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает её, затем подаёт команду «Смирно! Равнение Направо (налево! на середину!»). Не доходя строевым шагом 2-3 шага до воспитателя, дежурный останавливается и рапортует: «Товарищ воспитатель! …» Затем, кратчайшим путём пройдя на линию расположения преподавателя, встаёт лицом к строю. После приветствия воспитателя и ответа класса дежурный дублирует команду преподавателя «Вольно!» и встаёт на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т.д.) - становись!».

Перестроения - переходы из одного строя в другой. Перестроения из одной шеренги в две. После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги - стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»).

Перестроение из шеренги в круг. По распоряжению: «В круг, взявшись за руки... Стройся!» дети берутся за руки. Воспитатель (или ребенок) берет левой рукой правую руку правофлангового и, двигаясь по кругу к левофланговому, берет его правой рукой за левую руку и замыкает круг.

Перестроения из одной шеренги в три на месте. После предварительного расчёта подаётся команда «В три шеренги - стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу - стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчёта по заданию («9-6-3-на месте», «6-4-2-на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом - марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3-на месте» - до 7; «9-6-3-на месте» - до 10. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом - марш!». Все выходившие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

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!».

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда «Отделениями в колонну по 3 (4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом - марш!». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа - стой!». Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Кру-Гом!»

2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд, шагом - марш!»

3. «Группа - Стой!»

Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчёта по три подаётся команда «Первые номера - два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом - марш!» Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом - марш!». Перестроение выполняется приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. При движении группы налево в обход на верхней или нижней границе зала (площадки) подается команда: «В колонну по трое налево... Марш!» По команде «Марш!» первая тройка (двойка, четверка) поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении. Следующая тройка делает поворот на том же месте, что и первая (команду подает замыкающий каждой четверки). Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-Во!»

2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом - марш!»

Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр - марш!» (как правило, подаётся на одной из середин)

2. «В колонны по одному направо и налево в обход - марш!». Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера - налево в обход.

3. «В колонну по два через центр - марш!». Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом - марш!». По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая - налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. «В колонну по одному через центр - марш!»

*Использованный источник:*

<http://fizkultschool-402008.narod.ru/postroenie.html>

Инструмент проверки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рисунок,  номер | Вид перестроения | Команды |
| 1. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом | В колонну по трое налево... Марш |
| 2. | Перестроение из шеренги в круг | «В круг, взявшись за руки... Стройся!» |
| 3. | Перестроение из одной шеренги в три на месте | «В три шеренги... Стройся!» |
| 4. | Перестроение из шеренги в два, три, четыре круга | «Вторые номера два шага назад, шагом - марш!» |

|  |  |
| --- | --- |
| За каждый верно названный вид перестроения | 2 балла |
| За каждую верно названную команду | 2 балла |
| *За каждую команду, названную не полностью или включающую не относящиеся к команде слова* | *1 балл* |
| ***Максимальный балл*** | ***16 баллов*** |