

# Строевые упражнения

Групповые  
упражнения с  
переходами

# Строчевые упражнения



## **ЗНАЧЕНИЕ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ:**

- способствуют быстрому и организованному размещению занимающихся в физкультурном зале, на площадке.
- Формируют навыки правильной осанки;
- Развивают глазомер;
- Способствуют развитию чувства равновесия, координации движений;
- Развивают быстроту, ловкость;
- Ориентировку в пространстве;
- Дисциплинируют, организуют.

## **В строевых упражнениях различают:**

- \* - построения в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;
- \* - перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг или несколько кругов; из одной шеренги в две или несколько и т.п.;
- \* - повороты на месте и в движении налево, направо, кругом;
- \* - размыкания и смыкания;
- \* - передвижения строем.





## Групповые упражнения с переходами

<i>Младшая группа 3-4 года</i>	<i>Средняя группа 4-5 лет</i>	<i>Старшая группа 5-6 лет</i>	<i>Подготовительная группа 6-7 лет</i>
<p>Построение в колонну по одному, круг, шеренгу; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.</p>	<p style="text-align: center;">+</p> <p>перестроение в колонну по три; равнение по ориентирам; повороты кругом.</p>	<p style="text-align: center;">+</p> <p>равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне— на вытянутые руки вперед, в шеренге— на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p>	<p style="text-align: center;">+</p> <p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в круге; размыкание и смыкание приставным шагом;</p>

**Колонна** — размещение друг за другом в затылок на расстоянии вытянутой руки (одного шага).



## КОЛОННА

1. Можно не по росту. В течение года 5-6 человек научить быть ведущими.
2. «Встаньте между шнурами!»
3. Равнение: «Спрячьтесь друг за другом»
4. Для начала ходьбы на месте: «Шагаем на месте». Для продвижения вперед; «Вперед». Воспитатель идет противходом. Для остановки: «Стой!»

По росту. Менять ведущего ежедневно в порядке роста.

«Встаньте друг за другом»

\_\_\_\_\_ \*\*\*\*\* \_\_\_\_\_  
позже: «Смотрим в затылок»

\_\_\_\_\_ \*\*\*\*\* \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

\_\_\_\_\_

«В колонну становись!»

«Равняйтесь в затылок друг другу»

«На месте шагом марш!»  
«Вперед марш!»

«Группа стой!»



**Шеренга** – строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону





## **ШЕРЕНГА**

Повернулись ко  
мне лицом,  
равнение по  
полоске  
(зрительному  
ориентире)

Повернулись  
налево ко мне  
лицом. Равнение  
по полоске.

Поворот  
«Налево!»  
Равнение по  
носкам  
ведущего.

# В ЗВЕНЬЯ

\*\*\*\*\*

Последовательный вывод в звенья с места по зрительным ориентирам: 1 звено построилось, подравнялось по зрительным ориентирам Другое звено равняется по первому звену. Воспитатель переходит к каждому ориентиру. Позже: снимаем наглядность. Вывод звеньев к воспитателю. Приучаем самостоятельно размыкаться.

1. Звеньевых назначает воспитатель. Одновременный вывод звеньев.
2. Выбор звеньевых расчетом.
3. В звенья по три (последовательный вывод звеньев, дети самостоятельно отсчитывают по три человека)
4. Через середину зала по три человека;
5. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием.

**В КОЛОННУ ПО  
ДВА  
(ПАРАМИ)**

Воспитатель  
проходит вдоль  
колонны и  
называет, кто к  
кому подойдет  
и возьмется за  
руки.

У каждого  
второго флажок.  
Ребенок с  
флажком  
подходит к  
стоящему  
впереди.

Сначала с  
флажком  
вовремя ходьбы.  
Затем: «На  
первый-второй  
рассчитайся!  
Второй догоняет  
первого».





**Круг**- построение, в котором дети стоят один возле другого лицом к центру, интервал между локтевыми суставами равен ширине ладони.

## В КРУГ

Воспитатель  
встает перед  
ведущим и  
говорит:  
«Строимся в  
круг!». Идет,  
срезая углы,  
приговаривая:  
«Оля догоняет  
Лену, Лена не  
спеши»  
С помощью  
зрительных  
ориентиров:  
встань за кубик.

Роль воспитателя  
должен выполнять  
каждый ведущий.  
Даем указания  
первому догонять  
последнего,  
последним делать  
короче шаг.

\*\*\*\*\*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

дети  
перестраиваются  
самостоятельно по  
команде.



**Построение в рассыпную.** Оно означает размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать.



**Повороты.** Они выполняются дошкольниками направо, налево ( $90^\circ$ ), влоборота направо, налево ( $45^\circ$ ), кругом ( $180^\circ$ ), как на месте, так и в движении.

**Способы поворотов** используются простейшие — переступанием и прыжком, по разделению.

