

Методика обучения дошкольников строевым упражнениям

1. Значение строевых упражнений

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Физические упражнения -- основное специфическое средство физического воспитания. Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они изменяют его физическое состояние, способствуют осуществлению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, а также развитию психических качеств.

Строевые упражнения являются одним из средств физического воспитания детей. Они содействуют воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа.

Строевые упражнения - совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, удобном и целесообразном размещении занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте. Этот вид упражнений служит средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействует формированию правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Ниже перечислены основные понятия, которые используются в строевых упражнениях:

Строй - установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга -- строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру.

Фланги - правая и левая оконечности строя.

Интервал - расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Дистанция - расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий - занимающийся, идущий первым в колонне.

Замыкающий - занимающийся, идущий в колонне последним

Размыкание - способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания - приемы уплотнения разомкнутого строя.

2. Виды и содержание строевых упражнений в разных возрастных группах.

Обучение ребенка строевым упражнениям проводится по принципу «от простого к сложному».

Со второй младшей группы детей приучают строиться (с помощью воспитателя) -- в круг, в колонну друг за другом, запоминая впереди стоящего ребенка; дети строятся возле стены, разложенного вдоль нее шнура и т.д. Их учат перестроению из колонны по одному в пары.

В средней группе закрепляются навыки построения и перестроения, умения быстро строиться и перестраиваться не только на месте, но и в движении; изменять движение по сигналу.

В старших группах ребенок по сигналу воспитателя выполняет разнообразные построения и перестроения: из колонны в пары, четверки путем прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на водящих, умеют четко и свободно поворачиваться по команде.

Методика руководства строевыми упражнениями должна учитывать готовность детей к выполнению упражнений определенной сложности и стимулировать самостоятельность действий.

Построение в колонну

Построение в колонну осуществляется вдоль длинной стороны спортивной площадки, начиная от верхнего правого угла. Воспитатель становится лицом к детям в голове колонны, на один шаг справа от направляющего. Таким образом все дети, от направляющего до замыкающего, находятся в поле зрения воспитателя.

Воспитатель должен стоять перед строем в основной стойке, служить примером для детей.

В младшей группе дети строятся в колонну на дорожке из клеенки или картона, около расставленных в ряд кубиков (на расстоянии 35-40 см) или вдоль лежащей на полу веревки, между двумя начерченными линиями, вдоль одной линии и др. На первом этапе обучения обязательно используются зрительные ориентиры, сначала объемные, затем плоскостные.

В средней группе дети должны знать название строя и свое место в строю. Для быстрого и качественного построения целесообразно использовать естественные ориентиры - архитектурные детали помещения, предметы убранства групповой комнаты, стационарную разметку спортивного зала, растения на игровом участке и др. Ориентирами могут быть и сами дети - направляющий, средний, замыкающий.

Значимость самого маленького по росту ребенка надо подчеркнуть тем, что после него никто не должен становиться.

Дети старшей группы должны уметь строиться быстро, четко, знать, как стоять в строю, как ровняться, как проверять свое положение в строю, понимать смысл и значение команд и распоряжений. Словом, объем и содержание требований к старшим детям значительно возрастает. Однако нельзя забывать об особенностях возраста, игнорировать специфику дошкольного обучения категорично требовать от дошколят выполнения всех традиционных для строя действий. Даже команда как прием обучения, требующий одновременных и четких действий не должна быть лишена игровых оттенков, особенно на первом этапе. Вместе с тем старшие дети должны быть достаточно самостоятельны в выполнении строевых упражнений.

Построение в шеренгу

В помещении и на открытой площадке дети строятся в шеренгу спиной к источнику света, чтобы он не мешал им наблюдать за действиями воспитателя, который стоит напротив, лицом к детям.

Обучение детей построению в шеренгу ведется аналогично построению в колонну. В младших группах используются игровые задания с применением зрительных ориентиров - предметов и игрушек, стационарной разметки зала, а также естественных ориентиров - игрового и физкультурного оборудования на участке, деревьев и пр.

По мере накопления опыта задания усложняются для того, чтобы дети учились воспринимать смысловую сторону упражнений и контролировать свое поведение: уметь равняться -- носки ставить на линию; проверять интервал, приставляя ладонь к бедру; знать свое место в шеренге; строиться быстро, в разных местах площадки; без помощи ориентиров.

Разнообразие и сложность заданий зависят от конкретных педагогических задач и уровня обученности детей.

Построение в круг

Круг - самый доступный вид строя. Даже в начале обучения построиться в круг можно без всяких пособий, просто взявшись за руки. Однако, чтобы круг был ровным и каждому было удобно стоять, а в дальнейшем делать круг без помощи воспитателя, целесообразно использовать зрительные ориентиры. Малышам они помогают разместиться для выполнения общеразвивающих упражнений. Поэтому кубики, флажки, погремушки заранее раскладываются на полу по кругу. Для старших ребят такие ориентиры иногда служат критерием оценки при выполнении заданий соревновательного типа ("Чей круг самый ровный?").

Сначала ориентиры используются для каждого ребенка, в последующем - один для всех. Он обозначает центр, вокруг которого надо построиться. Объемные ориентиры постепенно заменяются плоскостными, а потом и вовсе убираются за ненадобностью.

При построении в круг воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того, чтобы все дети видели лицо воспитателя, он должен время от времени перемещаться по кругу.

Построение врассыпную

Оно означает размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. Размещение врассыпную в младших группах предшествует четкому построению. В последующем построение врассыпную используется во всех группах в разных ситуациях - при выполнении общеразвивающих упражнений, в подвижных играх и др.

Место воспитателя во всех случаях -- на краю площадки, спиной к короткой стене, чтобы все дети были в поле зрения.

3.Методика обучения строевым упражнениям

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно для всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий начинать учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет.

Строевые упражнения выполняются детьми дошкольного возраста с различными предметами. Они сопровождаются музыкой, речевками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном). Ребенок младшего и среднего возраста выполняет различные команды педагога, воспринимает пространственную терминологию с ориентировкой на предмет: «повернитесь к окну, Направо». В старших группах без ориентира: «первое звено -- направо, второе -- налево -- марш» и т.д. Экспериментально доказана доступность усвоения и самостоятельного использования пространственной терминологии ребенком 5-6 лет.

4.Использование строевых упражнений на праздниках и в повседневной жизни.

Физкультурные развлечения проводятся 1-2 раза в месяц во второй половине дня продолжительностью 30-45 минут. Они включают в себя уже известные детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения, в том числе, это могут быть и строевые упражнения.

Праздник состоит из трех частей. Первая часть праздника, как правило, проходит в форме физкультурного парада, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем.

После физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников.

Во второй части праздника могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д.

В заключение праздника гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь.

Для организации детей на празднике используются такие упражнения, как построение в колонну, шеренгу, в круг, различные перестроения.

В повседневной жизни упражнения на построение используются во время зарядки, походов, экскурсий, обычных прогулок, в подвижных играх.

5. Игры на построение и перестроение

Большое значение имеют игры на построение и перестроение детей. Умение строиться в колонну закрепляется в таких играх, как "Чье звено быстрее построится", "Ищи вожакого", в которых воспитателю следует оценивать не только быстроту выполнения задания, но и качество построения - равенство в строю, дистанцию.

В интересной форме можно предложить дошкольникам становиться в колонну строго на свое место. В игре "Репка" (аналог игры "Чье звено быстрее построится") каждая колонна состоит из семи человек -- репка, дедка, бабка, внучка, жучка, кошка, мышка. Критерием правильности построения послужат маски - шапочки и детали костюмов. Такая игра украсит любой праздник. Используя интерес детей к игре, можно совершенствовать конкретные навыки строя, отдавая следующие команды: стоять в основной стойке, ноги в коленях выпрямить, плечи развернуть, подтянуть живот, смотреть перед собой, руки повернуть ладонками к бедру, расстояние до стоящего впереди определить на глаз и т.д. В основе всех этих требований лежат игровые задания типа "Кто лучше построится".

Старшие дети достаточно самостоятельны в выполнении строевых упражнений, чему способствуют игровые задания типа "Построй, как хочешь". Например: "В колонну стройся!.. Сейчас вы пойдете врассыпную. Тот, кого я назову, должен быстро выбежать на край площадки и рукой подать всем детям сигнал, как надо построиться: рука, поднятая вверх, означает «Стройся за мной в колонну!». Строить колонну можно в любом месте зала, но обязательно вдоль".

Чаше других в перестроениях используется движение врассыпную: колонна по сигналу "рассыпается", дети движутся хаотично, а по следующему сигналу снова строятся в колонну. В зависимости от возраста детей можно по-разному варьировать целевые установки: строиться быстро, вставать на свои места по росту - в старших группах или просто строиться - в младших. В первую половину года во второй младшей группе такие задания даются без обратного перестроения: из положения врассыпную дети строятся с

помощью воспитателя в круг или исполняют упражнения, оставаясь на своих местах, там, где их застал сигнал.

Игра «Робот». В нее могут играть взрослый и ребенок или несколько детей. Необходимо с помощью веревки ограничить на полу трассу, как для автогонок с поворотами и сужениями. «Робот» с закрытыми глазами идет по дороге, выполняя инструкции помощника (штурмана). Можно играть командами по 2 человека. Потом ролями нужно поменяться: робот становится штурманом.

Игра «Карусели». Играющие становятся в круг, держаться за руки (в младшем возрасте при знакомстве с игрой можно использовать обруч или веревку). Дети вместе с воспитателем идут по кругу, произнося слова:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом. (Ходьба ускоряется до бега)

Тише, тише, не спешите! (Движение замедляется)

Карусель остановите.

Раз, два. Раз, два.

Вот и кончилась игра. Стоп!

Игра «Поезд». Дети встают один за другим в колонну. Это вагоны. Первым в колонне «паровозом» встает воспитатель или кто-нибудь из детей в старших группах. «Паровоз» дает гудок, дети начинают двигаться вперед, постепенно ускоряя темп ходьбы, которая плавно переходит в бег. Подъезжая к станции, дети на слова воспитателя: «Пришел, пришел, пришел» снова переходят на ходьбу. На слово: «Приехали» дети останавливаются и паровоз выпускает пар: «Ш-ш-ш-ш». Игру можно повторять несколько раз.

6.Последовательность обучения определенному виду строевых упражнений в конкретной группе

Обучению детей построения в круг начинается уже с первой младшей группы. Для начала можно использовать игру «Карусель». Для освоения понятий «круг, хождение по кругу» можно использовать обруч. Дети берутся за него одной рукой. Движение идет по кругу в одну сторону. Воспитатель произносит текст игры. Когда дети понимают, что значит ходить по кругу, можно обходиться без обруча. Дети держатся за руки и так же выполняют движения по кругу.

Для обучения понятия «круг» можно также использовать игру «Пузырь». Дети держаться за руки, образуя маленький круг «пузырь». Дети делают шаги назад, произнося следующий текст:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

И не лопайся!

Образуется большой круг. Затем воспитатель говорит: «Хлоп!» и пузырь лопается. Дети при этом снова делают маленький круг, издавая звук «Ш-ш-ш».

Список литературы

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.
3. Шебеко В.И., Шишкина В.А., Ермак Н.И. Методика физического восп. в дош. учр. - Минск, 1998
4. Программа воспитания и обучения в детском саду./ под ред. М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой - М., 2009.
5. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 1984
6. Шебека В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.Г. Физическое воспитание дошкольников.- М.: Академия, 1996