

Рекомендации родителям по физической культуре для детей 5-6 лет

Тема: «Ходьба с поворотами направо и налево в движении»

Строевые упражнения применяются на занятиях физической культуры с целью организации детей, перемещения их по залу (площадке), построения для общеразвивающих упражнений, игр, эстафет. Они служат средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

Строевые упражнения выполняются детьми дошкольного возраста с различными предметами. Занятия сопровождаются музыкой, речевками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном). В самом начале обучения пространственная терминология должна даваться детям с ориентировкой на предмет: «Повернись к окну, направо!».

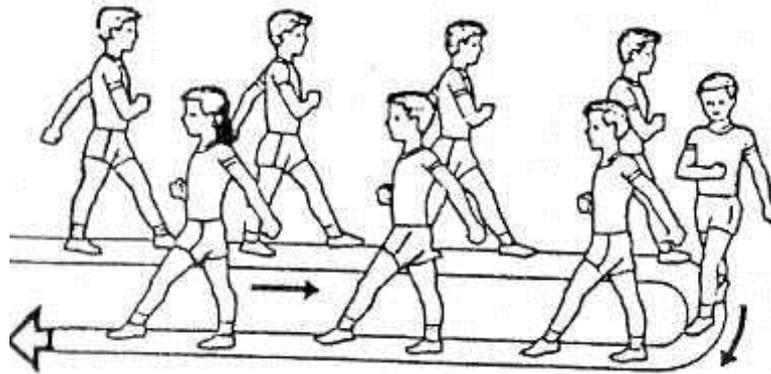
Дети старшей группы должны уметь строиться быстро, четко, знать, как стоять в строю, как равняться, как проверять свое положение в строю, понимать смысл и значение команд и распоряжений. Словом, объем и содержание требований к старшим детям значительно возрастает. Однако, нельзя забывать об особенностях 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.

Злоупотреблять при обучении дошкольников методом команд не следует. Выполнить устный приказ со всеми его атрибутами затруднительно даже для старших детей. Выполнение команд - не самоцель, а средство организации. Поэтому следует применять самые доступные детям команды, которые, кстати, они с удовольствием переносят в свои игры: «В колонну становись!», «На месте (или «В обход по залу») шагом - марш!», «На месте - стой, раз - два!».

Повороты в движении выполняются по командам: «**Напра-ВО**», «**Нале-ВО**».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

При поворотах движение руками производится в такт шага.



Во всех других ситуациях вполне убедительными средствами корректировки строя являются распоряжения («Подравняйтесь!», «Проверьте расстояние на глаз, руки не поднимайте!») и указания («Не опускайте голову!», «Поднимайте ногу выше!») и др.

«Флажки»

Дайте ребенку два ярких флажка — по флажку в каждую руку. Попросите его указывать направления по вашей команде, поочередно правой, левой или обеими руками.

«Регулировщик»

Пусть ребенок будет регулировщиком уличного движения. Дайте ему полосатый жезл регулировщика, который несложно изготовить из свернутого в трубку листа картона и цветной бумаги. Вы возьмете в руки игрушечный руль и будете водителем автомобиля. Ребенок, стоя в центре комнаты, будет указывать вам направление жезлом и подтверждать его словесными командами: Направо! Налево! Вперед! Назад. По команде вы движетесь в заданном направлении, иногда допуская «ошибки», которые регулировщик должен отметить и исправить.

«Поиски»

Спрячьте в комнате какую-либо игрушку или вещь, и попросите ребенка найти ее, строго следуя вашим словесным указаниям: иди вперед, поверни вправо, сделай шаг назад, посмотри вниз, под столом, на полке, выше, ниже и т. д. Заранее продумайте маршрут.

В качестве варианта игру можно провести иначе: на полу разложить разноцветные стрелки в разных направлениях, а ребенок, следуя стрелкам, на каждый поворот должен говорить, куда он повернул: направо или налево.

«Ход вслепую»

Наклейте разноцветным скотчем на полу лабиринт или разметьте маршрут кеглями. Предложите ребенку пройти лабиринт или маршрут с кеглями вслепую (закрыв глаза или с повязкой), под вашим руководством. Вы подаете команды, направляя движение ребенка: «Шаг вперед, два шага

вправо, шаг влево, шаг назад, три шага вперед», а он должен четко следовать им, стараясь не заступить черту или не сбить кегли.

«Всё на месте»

Попросите ребенка помочь вам навести порядок дома. Попросите его разложить вещи на места. Руководите его действиями: поставь слева, положи на верхнюю полку, убери в нижний ящик и т. п.

«Мяч на поле»

Настольная игра, для которой понадобятся лист цветной бумаги зеленого цвета и белый кружок картона или плотной бумаги размером с монетку в 2 рубля. Кружок — это футбольный мяч, листок — футбольное поле. Мяч летает по всему полю. Ребенок будет футболистом. Он положит поле перед собой на столе, на него положит мяч, и по вашей команде будет перемещать мяч по полю пальцем в заданном направлении: вправо, влево, дальше, ближе, пока мяч не попадет в нарисованные на противоположной стороне поля ворота. Тогда вы поменяетесь ролями, и теперь вы будете футболистом, а ребенок будет руководить вашими действиями.

«Гномик и великан»

Игра заключается в том, что вы произносите поочередно слова «великан» и «гномик». На слово «великан» ребенок должен подняться на носки и поднять руки вверх, а на слово «гномик». — присесть и вытянуть руки вперед. Пр продемонстрируйте, как надо делать эти движения. По вашей команде выполняйте их вместе с ребенком. Он должен следить за вами и стараться не повторять вашу «ошибку», если вы на слово великан присядете, а на слово «гномик» вытянетесь вверх.

«Робот»

Предложите ребенку представить, что он робот с дистанционным управлением. Вы будете подавать ему команды, которые он должен выполнять четко и дословно, например: «Иди вперед, поверни вправо, подними левую руку, повернись налево». Поменяйтесь ролями, теперь вы робот, а ребенок пусть вами руководит.

«Кто, что, где?»

В эту игру вы можете играть вдвоем с ребенком, а можете с группой детей. Игра заключается в следующем: вы задаете ребенку вопрос на ориентацию в пространстве, например, что слева от тебя или что позади тебя, и бросаете ему мяч. А он, сориентировавшись в пространстве, возвращает вам мяч, отвечая на вопрос. Если играют несколько детей, они встают в круг и перебрасываются мячом, задавая друг другу вопросы и отвечая на них. В этом случае уместен вопрос: «Кто слева - справа от тебя». Игра должна проходить в достаточно быстром темпе.