

## Рекомендации родителям по физической культуре для детей 6-7 лет

### Тема: «Повороты на месте в стороны»

Строевые упражнения применяются на занятиях физической культуры с целью организации детей, перемещения их по залу (площадке), построения для общеразвивающих упражнений, игр, эстафет.

К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Дети усваивают понятия о колоннах, шеренгах, круге, поворотах (налево, направо, кругом), смыканиях и размыканиях. Музыкальное сопровождение при выполнении строевых упражнений создает у ребят бодрое настроение.

*Повороты на месте* выполняются по командам: «Напра–во!», «Нале–во!».

Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «Напра–во!», «Нале–во!».

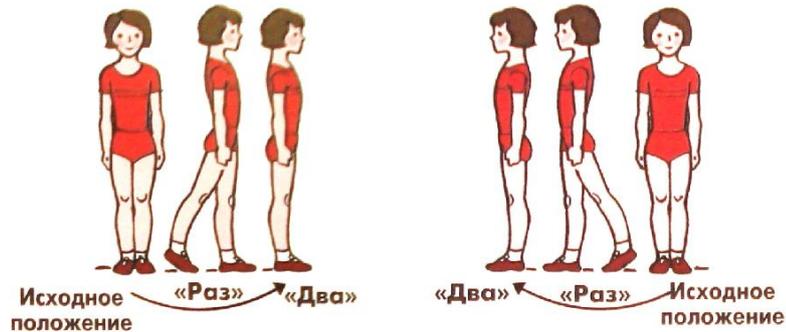
С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные строевые упражнения. Они предварительно делятся на самостоятельные составные части и выполняются под счет *раздельным* способом (обучение по разделениям). Например, при обучении повороту налево подаются следующие предварительные и исполнительные команды: «Поворот налево по разделениям, делай – раз!» показывается поворот на пятке левой ноги и правом носке (дети поворачиваются и выдерживают паузу), по команде «Делай – два!» приставляют правую ногу к левой. После нескольких повторений этого приема делается поворот в целом по команде «Напра – во!» или «Нале – во!».

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных частей движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. При этом можно корректировать ошибки детей, а они, в свою очередь, осознают и запоминают правильность выполнения требуемых действий.

## Повороты на месте

Поворот направо

Поворот налево



### «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 внизу, 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. 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.