

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Алгоритм проведения:

Шеренга - размещение занимающихся на одной линии, один возле другого.



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.

Колонна-строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутой вперед руки.

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

Поворот направо, налево по разделениям

По команде «**Напра-во!**» на счет «раз» делается поворот на пятке правой и носке левой ноги при сохранении прямого положения туловища. Руки (ладони) прижаты к (бедру) туловищу; не сгибая ноги в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу (опора на правой ступне), левая на носке, а на счет

«два» левую ногу приставить к правой ноге, и принять основную стойку. Поворот налево выполняется на пятке левой и носке правой ноги, правая нога после этого приставляется к левой ноге.

Поворот кругом на месте

Выполняется также в левую сторону. По команде «**Кру-гом!**» на счет «раз» делается быстрый поворот на пятке левой ноги и носке правой не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на левую впереди стоящую ногу, встают на всю ступню (правая остается сзади на носке). На счет «два» правая нога приставляется к левой ноге (как можно быстрее).

Поворот прыжком

По команде «**Прыжком напра-во!**» на счет «раз» дети прыгают на двух ногах с поворотом в правую сторону. При разучивании поворота прыжком «**напра-во!**» на счет «раз» нужно слегка согнуть ноги в коленях, руки держать свободно и отвести немного назад (приготовились). На счет «два», разгибая ноги, оттолкнуться от пола, прижать руки к бедрам и прыгнуть с поворотом направо, приземлиться на носки (колени слегка согнуты) с быстрым переходом на всю ступню. На счет «три» выпрямить ноги, встать в основную стойку.

«На первый – второй рассчитайся!»

Дети учатся равняться в шеренгу, команда «**Равняйся!**», поворачивая голову и ориентируясь на грудь третьего (не считая себя) ребенка. Правофланговый стоит в это время по стойке «смирно». Выполнив задание, дети поворачивают голову прямо. Носки у всех детей должны находиться на одной линии.

По команде «**Смирно!**» дети принимают основную стойку: стоят подтянуто, ровно, но без лишнего напряжения, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, колени выпрямлены; голова прямо, плечи слегка отведены, руки свободно опущены и выпрямлены, пальцы полусогнуты, большой палец на середине бедра. ***В положении «смирно» дети стоят недолго***, это промежуточное положение перед поворотами, началом движения и т. п. По команде «**Вольно!**» дети, не сходя с места, расслабляются, переносят тяжесть тела на одну ногу, другую слегка сгибают в колене.

Дети осваивают простейший расчет на «первый-второй». По команде «**На первый – второй рассчитайся!**» Правофланговый поворачивает голову влево и произносит «первый», следующий за ним – «второй», третий снова говорит «первый» и т. д. . Последний в шеренге делает шаг вперед, произнося «**Расчет окончен!**»

Перестроения на месте

Перестроения из одной шеренги в две. После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда «**В две шеренги СТРОЙСЯ!**». По этой команде первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой назад. Обратное

перестроение выполняется по команде «**В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!**».
Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

Перестроения на месте

3. Перестроения из одной шеренги в две.
После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда "**В две шеренги СТРОЙСЯ!**". По этой команде первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой назад.

Обратное перестроение выполняется по команде "**В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!**". Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

