

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на методическую разработку «Шаг вперед»,**  
**составленную инструктором по физической культуре Киреевой И.П.**  
**МБДОУ ДС № 22 «Голубок» г. Туапсе.**

В ходе анализа рецензируемого материала отмечено, что занятия по физической культуре в дошкольных учреждениях имеют особое значение для развития детей.

В данной картотеке все структурировано, есть распределения строевых упражнений по возрастам, методика обучения строевым упражнениям, строевые приемы и перестроения. Красочные схемы перестроений, существенно облегчат процесс обучения детей.

Следует отметить, что строевые упражнения являются одним из средств, без которых невозможна организация всей двигательной деятельности в ДОО, так как помогают развитию ориентации детей в пространстве.

Педагог представил разработку в виде конкретных работающих инструментов для любых дошкольных учреждений.

Представленная на рецензию методическая разработка «Шаг вперед» оформлена в соответствии с современными требованиями и полностью раскрывает заявленную тематику, она оригинальна и интересна.

Может быть рекомендована для практического использования в образовательной деятельности дошкольных учреждений и пропагандироваться, как ценный опыт в сетевых сообществах.

«22» ноября 2022 г.

Методист ГБПОУ КК «ТСПК»  
г.Туапсе, кандидат педагогических наук

 А. М. Халилов

*Подпись удостоверяю:*

Специалист по кадрам  
ГБПОУ КК «ТСПК»



 Е.А. Дробышева

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №22 «Голубок» г. Туапсе муниципального образования  
Туапсинский район

# «Шаг вперед»

## Картотека строевых упражнений

*Автор - составитель: Инструктор по ФК  
Киреева И. П.*

г. Туапсе.  
2022 г.

## *Содержание*

<i>Введение</i> .....	
<i>Строевые упражнения, цель и задачи</i> .....	
<i>Распределение строевых упражнений по возрастным группам</i> .....	
<i>Методика обучения строевым упражнениям</i> .....	
<i>Как управлять строем</i> .....	
<i>Строевые приемы</i> .....	
<i>Передвижения</i> .....	
<i>Размыкания и смыкания</i> .....	
<i>Построения</i> .....	
<i>Перестроения</i> .....	
<i>Используемая литература и интернет – ресурсы</i> ...	

## *Введение*

Строевые упражнения являются одним из средств, без которых невозможна организация двигательной деятельности

(на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, досугах, праздниках, развлечениях и т. д.).

Они развивают чувства ритма и темпа движений, эмоциональное состояние детей. Строевые упражнения помогают развитию ориентации детей в пространстве.

Воспитанники становятся более организованными, следят за своей осанкой и расстоянием во время движения.

Упражнения данного вида на занятиях в детском саду дают возможность инструктору быстро и оптимально располагать детей по всему пространству физкультурного зала. Строевые упражнения проводятся в разных частях занятий: чтобы завладеть вниманием детей - в начале занятия, в подготовительной его части. Они позволяют удобно разместить воспитанников для выполнения серии основных упражнений. Чтобы перейти от одного вида упражнений к другому в основной части занятия, нет ничего лучше, чем использование различных построений и перестроений. Снизить физическую нагрузку, настроить воспитанников на предстоящую учебную работу и организованно завершить занятие - вот задачи, которые выполняют строевые упражнения в заключительной части занятия по физической культуре в детском саду. Обучение ребенка строевым упражнениям проводится с учетом возрастных особенностей.

## ***Строевые упражнения, цель и задачи.***

***Строевые упражнения - тот или иной строй занимающихся, объединенных совместными действиями.***

Строевые упражнения приучают детей быстро и четко находить своё место на площадке и в зале, соблюдать порядок построения, согласованность при выполнении упражнений, учат быстро и организованно размещаться в строгом порядке, дисциплинируют и организуют детей. Построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания, которым учат ребят во время занятий, способствуют более эмоциональному состоянию малышей во время проведения занятий.

***Цель:*** повысить компетенцию воспитателей по вопросам строевой подготовки воспитанников дошкольного возраста.

### ***Основные задачи:***

- формировать дисциплинированность, собранность, организованность воспитанников;
- развивать ориентировку в пространстве, умение быстро и четко выполнять строевые приемы в одиночном порядке и в подгруппе, развивать чувства ритма и темпа;
- воспитывать патриотические чувства, чувства товарищества и коллективизма;

## *Распределение строевых упражнений по возрастным группам*

Младший дошкольный  
возраст

Построения: в круг, в пары, друг за другом, подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Средний дошкольный  
возраст

Построения и перестроения: в колонну, в круг, в шеренгу ( с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно), нахождение своего места в строю; повороты: направо, налево, кругом, переступанием на месте.

Старший дошкольный  
возраст

Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо, переступанием, в движении - на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге, в стороны; размыкание и смыкание при построении в три колонны приставными шагами; расчет на "первый-второй"; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга- в два; остановка после ходьбы всем одновременно.

## *Методика обучения строевым упражнениям*

Во время ходьбы друг за другом малышам легче всего перестроиться в круг: Достаточно просто повернуться к центру, взяться за руки, и соединить руки первого и последнего ребенка. При построении в "большой круг" лучше всего обозначить круг на полу длинной веревкой. Малыши при этом могут стоять в свободном построении.

Помимо свободного построения в круг вводятся построения в колонну по два, по три, по четыре - инструктор при этом назначает ведущих, либо дети самостоятельно перестраиваются в звенья. Часто проводится свободное построение у заранее расставленных предметов. Порядок расположения предметов разный: в шахматном порядке, параллельно, или по пересекающимся диагоналям. Основные построения - это построения в три колонны или три звена. Принцип: по сигналу каждый ребенок занимает место возле любого поставленного предмета.

Для упражнений с мячами или скакалками оптимально использовать построение в один круг. Далее добавляется построение в несколько кругов вокруг пособий (вокруг больших обручей), построение в шахматном порядке. При построении в шахматном порядке построенным в три - четыре колонны детям дается команда: второй и четвертой колонне сделать шаг или два вперед или назад. Далее все поворачиваются лицом вперед (направо или налево). При усложнении построений предъявляются требования к точности, скорости выполнения всех перестроений. При всём разнообразии перестроений увеличивается роль слова: детьми должны исполняться команды, сигналы, распоряжения, указания. Предметных ориентиров становится меньше.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приемов, передвижения, завершая размыканием и смыканием, ставя узкие и конкретные задачи на каждом занятии с детьми.

Незаменимыми методами при обучении строевым упражнениям являются показ, объяснения и обучение с разделением количественного состава малышей на несколько частей.

Затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

## *Как управлять строем*

На занятиях по физкультуре - управление строем ребят осуществляется командами и распоряжениями. Они подаются голосом или установленными сигналами (жестом, хлопком, свистком, флажком и др.)

Все команды подразделяются на *предварительную* и *исполнительную* части.

Например, для поворота направо подается команда «Напра - ВО!». В этой команде «Напра» - предварительная часть, а «ВО» - исполнительная.

Чтобы привлечь внимание детей, предварительная часть команды подается громко, отчетливо и протяжно. Таким образом, дается некоторое время для подготовки к выполнению исполнительной команды.

Исполнительная часть команды подается после паузы, громко, энергично, и следует немедленное её исполнение детьми.

Есть команды, которые не имеют предварительной части.

Например, команды «Смирно!», «Вольно!» и др.

Поэтому обязательно нужно привлечь внимание воспитанников словами «группа».

К распоряжениям (указаниям) инструктор прибегает, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий.

Можно дать указание – «Повернитесь налево».

## *Строевые приемы*

К ним относятся такие действия воспитанников, как выполнение команд :

"Становись!",

"Равняйся!",

"Смирно!",

"Вольно!",

"Отставить!",

"Разойдись!"

"Сомкнуться!"

"Разомкнуться!",

повороты на месте и расчет.

**"Становись!"** - команда, при которой воспитанники становятся в указанный строй и принимают **основную стойку**.

**Основная стойка** в строю или вне строя – стоять прямо, пятки вместе, носки разведены на ширину ступни; ноги в коленях выпрямлены, грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть и руки опустить так, чтобы кисти были обращены к бедрам .

**"Равняйся!"** - команда, при которой стоящие в строю поворачивают головы к направляющему, выравнивая строй.

**"Смирно!"** - команда при которой строй замирает, принимая строевую стойку.

**"Вольно!"** - команда, при которой строй ослабляет стойку на одну ногу.

**"Отставить"** - при этой команде строй возвращает первоначальный вид предыдущей команды.

**"Разойдись!"** - строй расходится в произвольном порядке.

**"Сомкнутся!"** - команда, при которой воспитанники становятся плечом друг к другу.

**"Разомкнуться!"** - команда, при которой воспитанники поднимают руки на уровень плеч и расходятся на ширину поднятых рук, касаясь пальцами рук руки рядом стоящего (слева, справа)

**"Напра - во!"** - поворот выполняется на правое плечо на правой пятке и левом носке, после поворота левая нога с носка приставляется к правой в положение пятки вместе носки врозь.

**"Нале- во!"** - поворот выполняется на левое плечо на левой пятке и правом носке, после поворота правая нога с носка приставляется к левой в положение пятки вместе носки врозь.

**"Расчет на первый - второй"** и др. - расчет начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, четко поворачивает голову в стоящему рядом, затем возвращается к исходному положению.

## *Передвижения*

Все передвижения в зале или на площадке производятся по трем направлениям:

**Прямое** ( в обход площадки) - параллельно основным границам зала или площадки

**По диагонали** - под углом к основным границам площадки

**Круговые** - по дуге к основным границам площадки

## *Размыкания и смыкания*

**Размыкания** - способы увеличения интервала или дистанции строя.

**Смыкания** - приемы уплотнения разомкнутого строя

Если количество шагов не указано, то размыкание производится на один шаг по команде "Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов разомкнись!"

Для смыкания дается команда "Вправо (влево, к середине) сомкнись!" - и все действия проводятся в обратном порядке.

## *Построения*

**Построения** - действия воспитанников после команды инструктора для принятия (первоначального) того или иного строя.

### *Построение в колонну по одному.*

**Колонна** - строй, в котором дети стоят в затылок друг к другу на расстоянии ( в глубину) одного шага или руки, вытянутой вперед.

Строй такого рода называется сомкнутым.

Впереди колонны стоит направляющий, в ее конце - замыкающий.

#### **Команды и распоряжения:**

"В колонну по одному становись!"

Перед тем, как произнести команду, инструктор встает по правую сторону и поднимает правую руку вверх. Дети должны построиться друг за другом и принять основную стойку.

( смотри приложение схему 1)

## ***Построение в пары ( парами)***

Построение в пары в младших группах проводится по распоряжению воспитателя "Станьте в пары". Каждый малыш при этом находит себе партнера, они берутся за руку и становятся на своё место пара за парой. Когда все пары построены, инструктор предлагает детям опустить руки и выровняться в колоннах.

В старших группах в пары дети строятся путем перестроения из колонны по одному в колонну по два (как на месте так, и во время ходьбы).

Команды и распоряжения: "Станьте в пары!"

*( смотри приложение схему №2 )*

## ***Построение в одну шеренгу***

**Шеренга** - строй, в котором дети стоят плечом к плечу лицом в одну сторону на одной линии. Расстояние ( интервал) между детьми ( от локтя до локтя) равно ширине одной ладони.

Строй такого порядка называется **сомкнутым**.

**Разомкнутый** строй - строй с интервалом между детьми в один и более шаг. Различают в шеренге начало и конец строя - они называются флангами. На правом фланге располагается правофланговый, на левом - левофланговый. Сторона строя, в которую дети обращены лицом называется фронтом, противоположная сторона - тылом.

**Команды и распоряжения:** "В одну шеренгу - становись!"

Одновременно с подачей команды инструктор становится в верхний правый угол на правом фланге лицом к фронту в положение "Смирно", поднимает левую руку в сторону, поворачивает голову влево, указывая направление построения.

Дети строятся влево от него, становясь в основную стойку. Как только воспитанники начинают построение, инструктор делает несколько шагов вперед, поворачиваясь лицом к группе и ведет наблюдение за построением.

*( смотри приложение схему № 3 )*

## ***Построение в круг***

При обучении построению в круг в начале используются напольные ориентиры: обозначается центр, выкладываются по кругу кубики, либо шнур. Инструктор должен объяснить, что расстояние каждого ребенка от центра должно быть одинаковое.

Далее ориентиры по кругу убираются, и дети строятся вокруг лежащего в центре предмета, берутся за руки и выравнивают круг.

**Команды и распоряжения:** "Станьте в круг", "В круг становись!"

*( смотри приложение схему 4 )*

## ***Построение в полукруг.***

Для обучения построению полукругом используются зрительные ориентиры: кубики, шнуры. После того, как дети научатся строиться по ориентирам, они выполняют построение на глаз.

**Команды и распоряжения:** "Станьте полукругом!"

*( смотри приложение схема №5 )*

## ***Построение в рассыпную***

Размещение детей в разных частях зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук. Обучение начинается при помощи зрительных ориентиров( предметов разложенных по залу так, чтобы дети, встав возле них, при выполнении упражнений не задевали друг друга.

**Команды и распоряжения:** "В рассыпную становись!"

*( смотри приложение схема №6 )*

## ***Построение в квадрат***

Посредине зала или площадки выкладывается шнур в виде квадрата. Дети в колонне по одному движутся за направляющим по периметру квадрата, равномерно распределяясь по его сторонам. По распоряжению инструктора "На месте стой, выровняли дистанцию!" дети останавливаются и поднимают руки вперед на уровень плеч, выравнивая дистанцию в колонне. Далее звучит распоряжение "Развернулись лицом в центр!"

*( смотри приложение схема №7 )*

## ***Построение в шахматном порядке***

Рассчитать группу, стоящую в шеренге, на первый - второй; подать команду: "Вторые номера, два шага назад шагом марш!" или "Первые номера, два шага вперед шагом марш!". В этом случае после перестроения дети будут стоять в шахматном порядке.

Если надо, чтобы вторые номера стояли в затылок первым, то подается еще одна команда: "Вторые номера – шаг вправо шагом марш!". Если потребуется перестроение в две шеренги, где учащиеся стоят лицом друг к другу, надо вторым или первым номерам сделать два или более шага вперед и повернуться кругом.

*( смотри приложение схема №8 )*

## Перестроения

### *Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.*

По команде "В колонну по два - стройся!" на раз вторые номера отставляют левую ногу на шаг в сторону; на "два"- правую ногу ставят на шаг вперед; на "три" - левую ногу приставляют к правой.

Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде "В колонну по одному становись!" на счет "раз" отставляется на шаг назад левая нога, на счет "два" правая нога ставится назад - вправо, на счет "три" левая нога приставляется к правой.

Это перестроение может выполняться и при движении, во время ходьбы. По команде "В колонну по два стройся!" вторые номера подходят к первым и ходьба продолжается. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде "В колонну по одному - стройся!" вторые номера становятся за первыми и движение продолжается в колонне по одному.

*( смотри приложение схему №9 )*

### *Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 - 4*

Инструктор делит группу на три или четыре подгруппы и назначает направляющих колонн. Затем по распоряжению "Направляющие, выводите по очереди свои колонны на места", направляющий первой подгруппы (колонны) ведет детей к первому предмету. Дети первой подгруппы равняются в затылок, стараются сохранить дистанцию между собой, ориентируясь на предметы, стоящие справа. Потом идут по очереди вторая, третья и четвертая колонны к своим предметам. Дети второй подгруппы равняются по первой, третьей подгруппы - по второй, а четвертой - по третьей. Направляющие равняются по направляющему первой колонны. Когда все дети построятся в колонну по четыре, следует проверить интервалы и дистанцию между детьми путем поднятия рук вперед и в стороны до уровня плеч впереди стоящего ребенка. Если все колонны продолжали движение, то следует команда "На месте стой!". В дальнейшем все колонны со своими направляющими по распоряжению "Направляющие со своими колоннами на свои места - марш!" идут одновременно к своим предметам.

*( смотри приложение схема №10 )*

***Перестроение из колонны по одному  
в колонну по два, четыре в движении  
способом дробления и сведения.***

Перед построением производится расчет на первый и второй и дается команда для ходьбы. Направляющий доходит до середины стороны зала и по команде "Через центр-марш!" ведет колонну через центр зала. Когда он дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда "В колонну по одному направо и налево в обход марш!" По этой команде первые номера идут направо - вторые - налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины зала (там, где началось перестроение), подается команда "В колонну по два через центр марш!" Дети идут в колонне по два через центр. Дойдя до середины стороны зала, по команде "В колонны по два налево и направо в обход - марш!" , одна пара идет в правую сторону, другая в левую. Затем они сходятся у середины противоположной стороны зала. Подается новая команда "В колонну по четыре через центр марш!", и дети идут через центр в колонне по четыре.

( смотри приложение схема № 11, №11n )

***Обратное перестроение из колонны по два, четыре,  
в колонну по одному разведением и сведением.***

Дети доходят в колонне по четыре до середины стороны зала. И по команде "В колонну по два направо и налево в обход - марш!" правая колонна по двое детей идет направо в обход, левая колонна по два идет налево в обход. При встрече колонн на середине на противоположной стороны зала подается команда "В колонну по одному через центр - марш!"

( смотри приложение схема № 12, №12n(1), №12n(2) )

## ***Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре ( два, три ) поворотом в движении.***

При движении группы налево в обход на верхней или по нижней границе зала (площадки) подается команда "В колонну по четыре налево - марш!", по команде "Марш!" первая четверка (двойка, тройка) поворачивает налево и продолжает движение в новом направлении. Следующая четверка делает поворот на том же месте, что и первая ( команду подает замыкающий каждой четверки).

Во время ходьбы дается указание о сохранении интервала в шеренгах ( на вытянутые в стороны руки ) и дистанции в колоннах (на вытянутые руки вперед).

( смотри приложение схема №13 )

## ***Обратное перестроение.***

Сначала подается команда для поворота "Направо!", а после этого для ходьбы вдоль границ зала - в колонну по одному направо (налево) в обход шагом марш!"

( смотри приложение схема № 14 )

## ***Перестроение из одной шеренги в две на месте.***

Сначала производится расчет "на первый и второй". После этого подается команда "В две шеренги становись!". По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад( счет "раз"), правой ногой - шаг назад - вправо (счет "два"), становясь за первым, затем приставляют левую ногу к правой ( счет "три"). Для вторых номеров подаются команды для каждого действия отдельно: "Шаг левой назад , делай раз!"; "Шаг правой назад - вправо, делай - два!"; "Приставить левую ногу, делай- три!"

( смотри приложение схема №15 )

## ***Обратное перестроение из двух шеренг в одну***

Детям, стоящим в две шеренги, подается команда "В одну шеренгу становись!" Для вторых номеров подаются команды каждая отдельно: "Шаг левой в сторону, делай- раз!", "Шаг правой влево- вперед делай- два!"; " Левую приставить к правой, делай - три!"

( смотри приложение схема №16 )

## ***Перестроение из шеренги в круг***

По распоряжению "В круг, взявшись за руки, стройся!" дети берутся за руки. Инструктор или ребенок берет левой рукой правую руку правофлангового и, двигаясь по кругу к левофланговому, берет его правой рукой за левую руку и замыкает круг.

В дальнейшем инструктор становится против середины шеренги (на расстоянии 4-3 м от нее), предлагает всем детям взяться за руки, а правофланговому и левофланговому направиться в сторону инструктора, чтобы образовать круг. После этого детей учат перестраиваться самостоятельно без помощи инструктора: дети берутся за руки, правофланговый и левофланговый направляются друг к другу, берутся за руки и замыкают круг.

Если дети в круге должны стоять по росту, такой круг перестраивают из шеренги, построенной по росту. Сначала надо произвести расчет на "первый - второй", перестроиться в две шеренги, повернуть одну шеренгу кругом (лицом друг к другу). После этого правофланговый и левофланговый, все остальные дети соединяют руки, отходят назад и образуют круг.

*( смотри приложение схема № 17 )*

## ***Перестроение из шеренги в один, два, три , четыре круга.***

Сначала надо поделить детей на две, три, четыре подгруппы. Затем по распоряжению инструктора дети в подгруппах берутся за руки, правофланговые и левофланговые направляются друг к другу, берутся за руки и выравнивают круг.

*( смотри приложение схема № 18, №18 n )*

## ***Перестроение из одного круга в два.***

Проводится после расчета на "первый - второй".  
Затем дается команда " Вторые номера два шага назад шагом - марш!"

*( смотри приложение схема № 19 )*

## ***Перестроение из колонны по одному в круг в движении.***

Инструктор, став впереди колонны , ведет ее по кругу. Когда он приблизится к замыкающему, то подает ему руку, и все дети берутся за руки и продолжают идти, выравнивая круг.

*( смотри приложение схема № 20 )*

## ***Используемая литература и интернет – ресурсы***

- 1.** Протасова Г.Г., Кривомазов В.В. Строевые упражнения: Учебно методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения специальности 49.02.01 Физическая культура профессиональных образовательных учреждений. – Ростов н/Д, 2016.
- 2.** Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. - М.: «Академия», 2007.
- 3.** Строевые упражнения: методика и содержание: методические рекомендации / сост. : М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич: «ВГУ имени П.М.Машерова», 2016.
- 4.** Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 1984.
- 5.** <http://fizinstruktor.ru/%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%BC-%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC/>
- 6.** <https://studopedia.info/1-66306.html>
- 7.** <https://fkis.ru/page/1/413.html>

*Данная методическая разработка «Шаг вперед» составлена с учетом общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС.*

*Все строевые упражнения сопровождаются схемами, что облегчает процесс их усвоения детьми дошкольного возраста.*

*Методические рекомендации предназначены для воспитателей ДОУ и инструкторов по физической культуре в ДОУ.*

# Построения

Схема №1

Построение в колонну по одному



Схема № 2

# Построение в пары (две колонны)

1



2

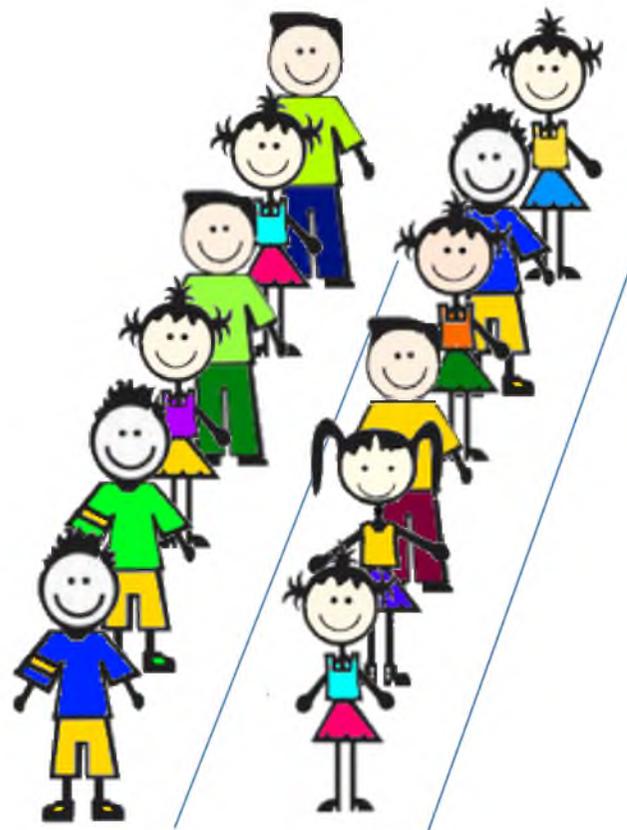


Схема № 3

## Построение в одну шеренгу



Схема № 4

## Построение в круг

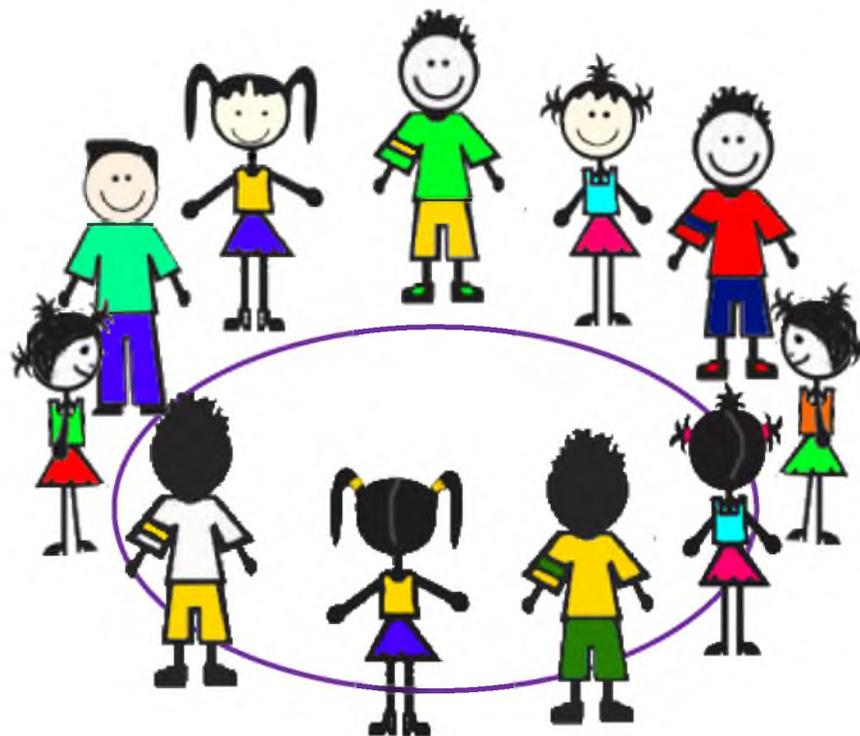
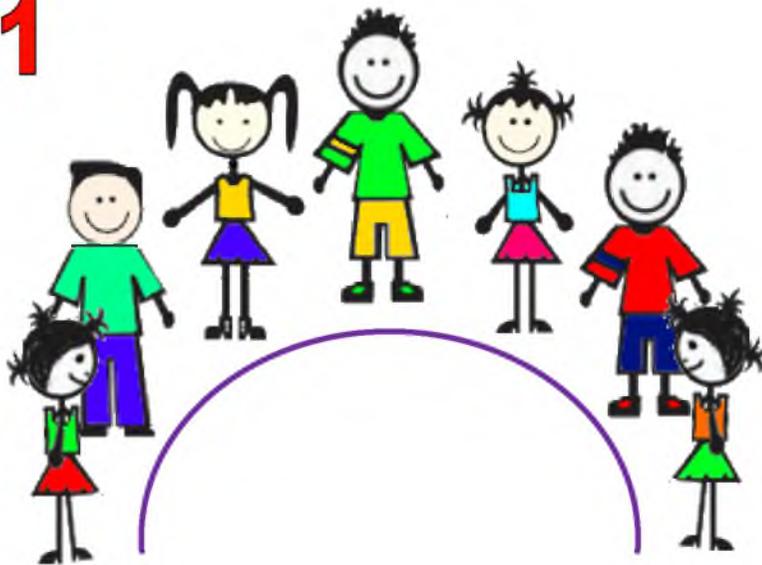


Схема № 5

## Построение в полукруг

1



2

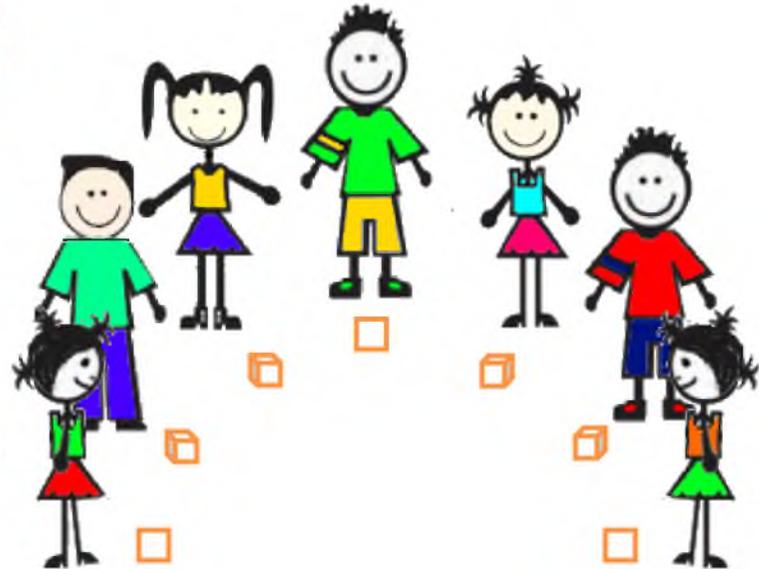


Схема № 6

## Построение в рассыпную



Схема № 7

## Построение в квадрат

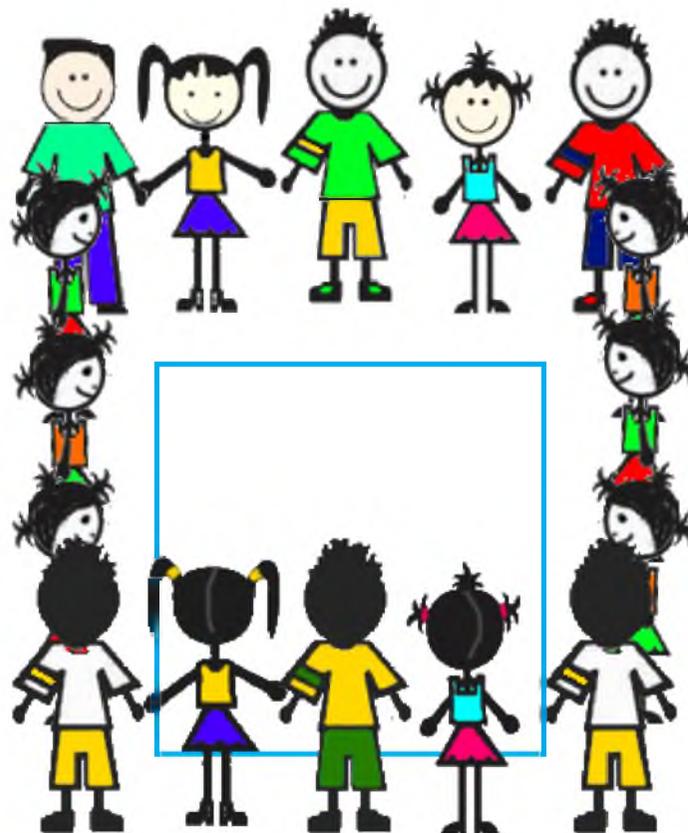


Схема № 8

### Построение в шахматном порядке



# Перестроения

Схема № 9

Перестроение из колонны по одному, на 2-е на месте ?

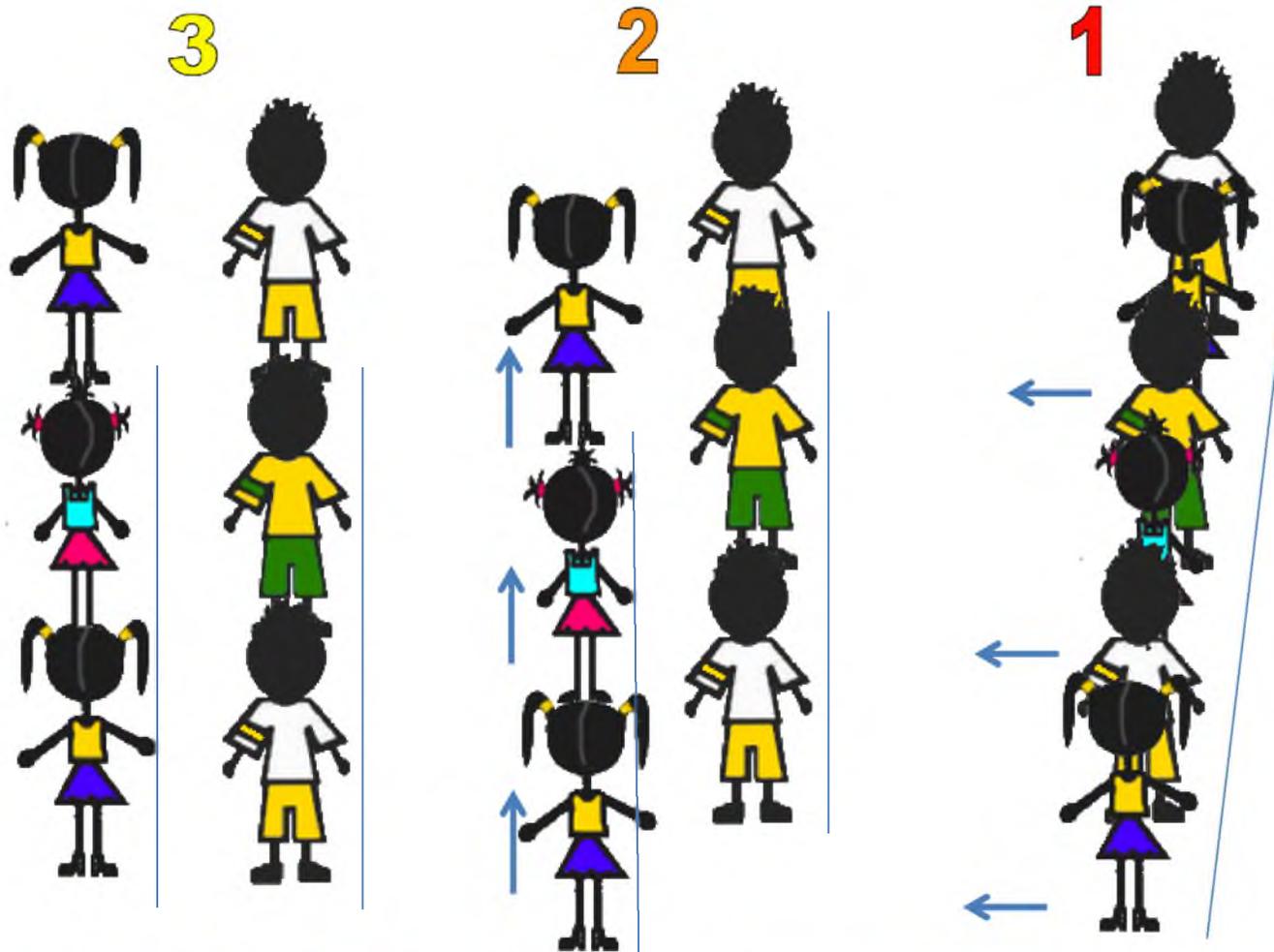


Схема № 10

# Перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4

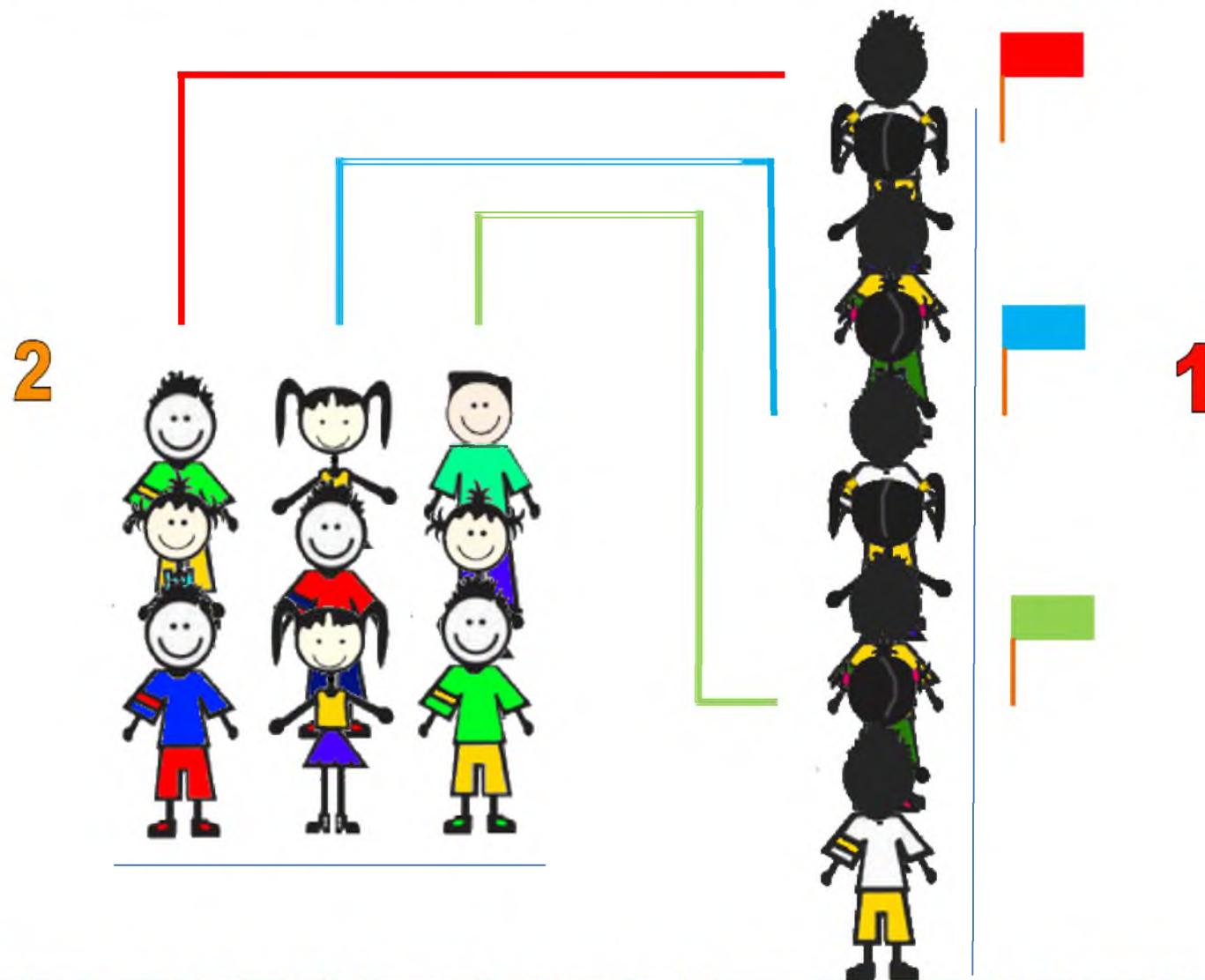


Схема № 11

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в

Движении способом дробления и сведения

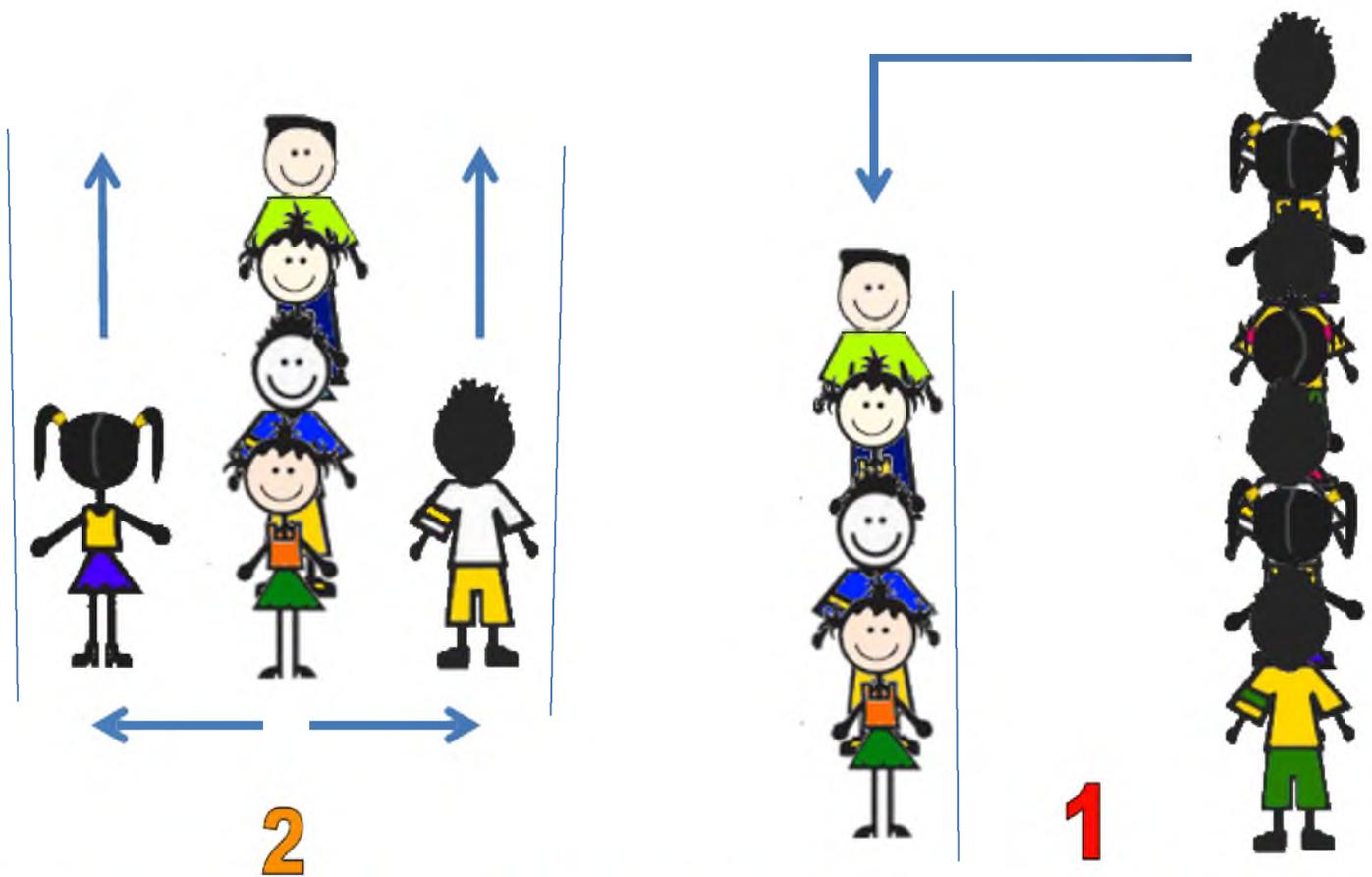


Схема № 12

Обратное перестроение из колонны по два, четыре в колонну по одному разведением и слиянием

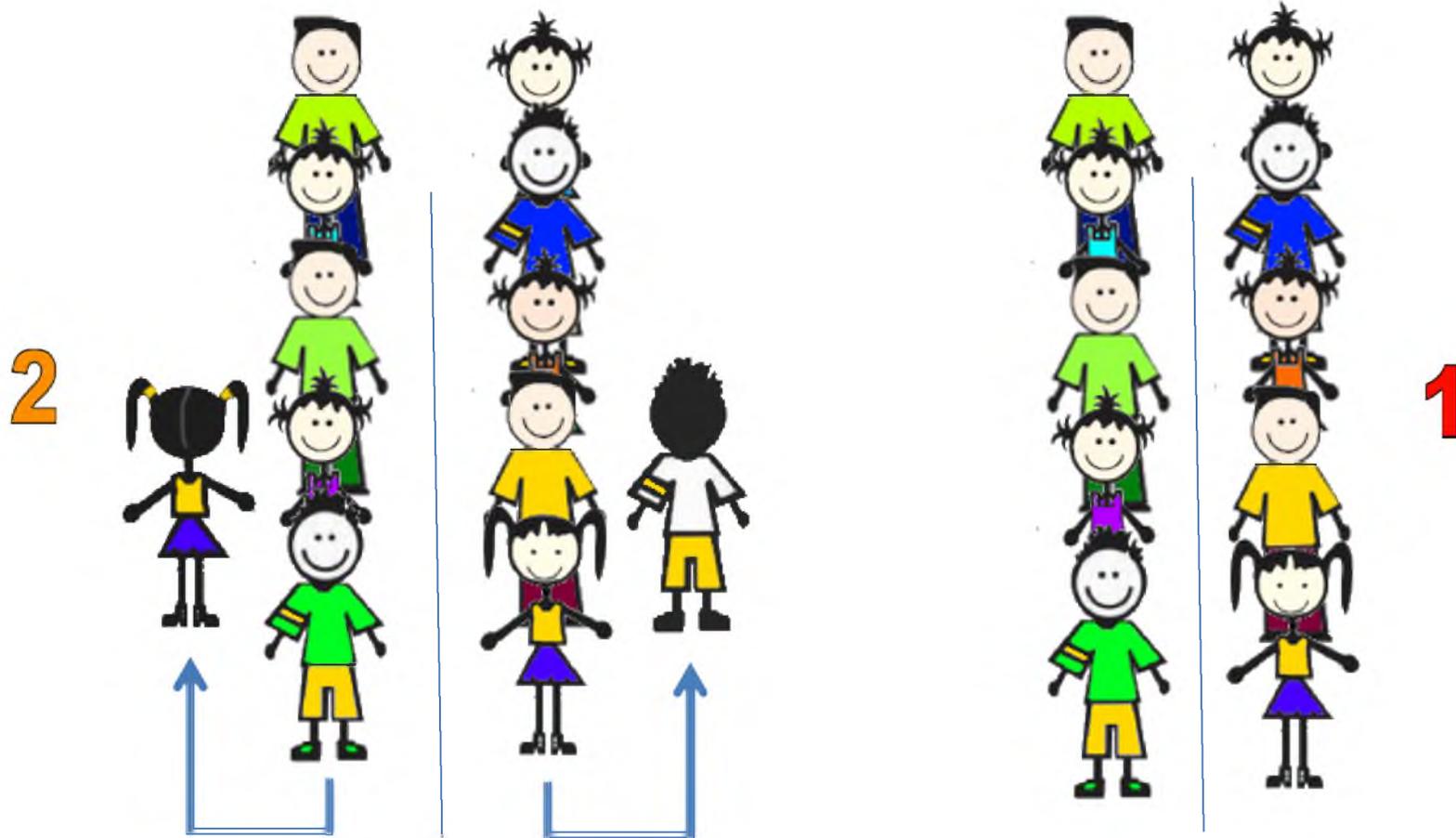
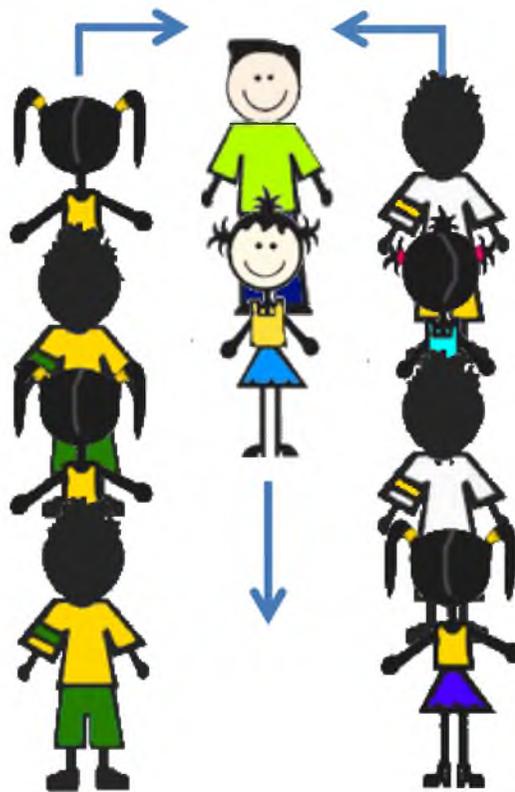


Схема (продолжение) № 12 п (2)

5



3



4



Схема №13

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) пофтором в движении

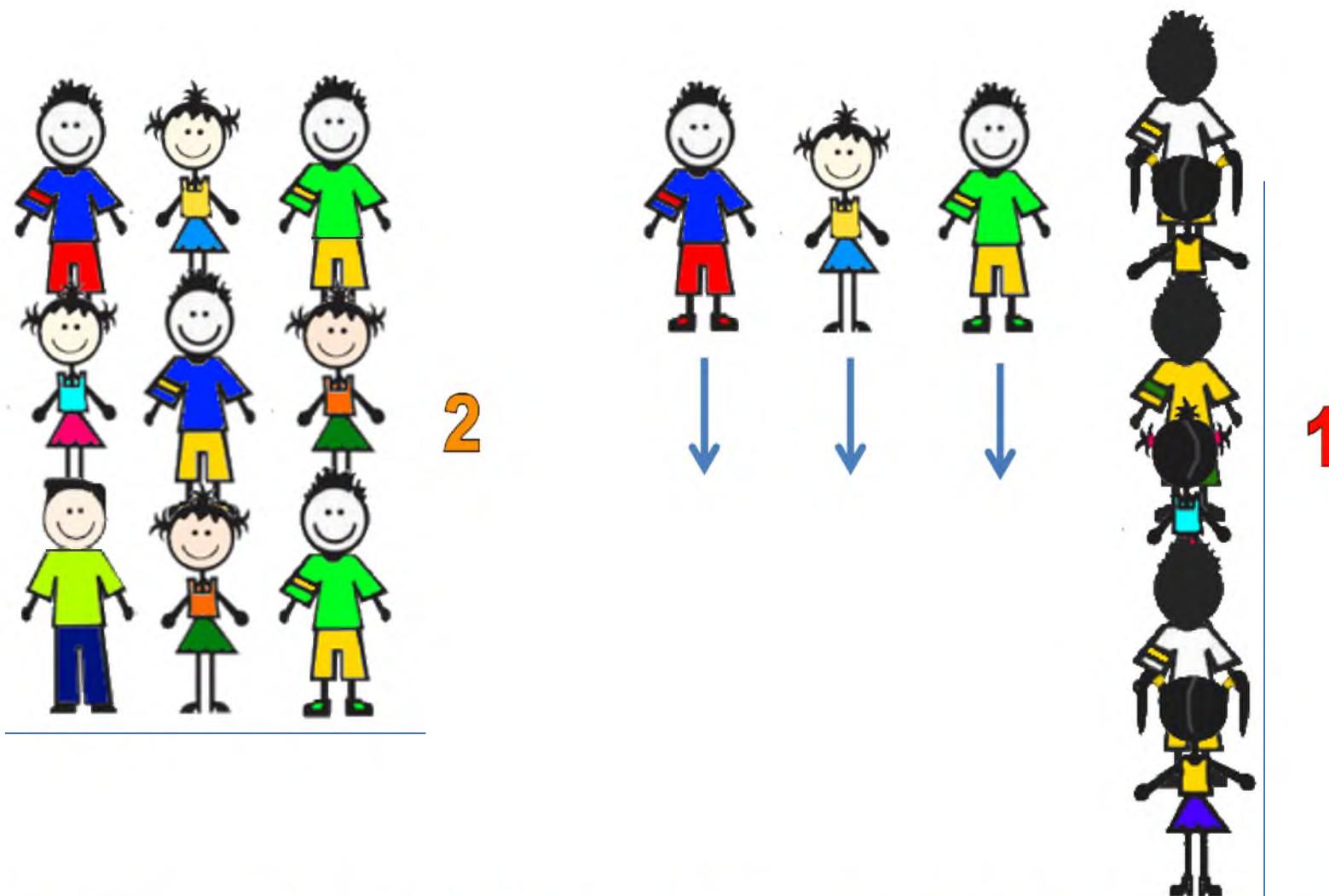
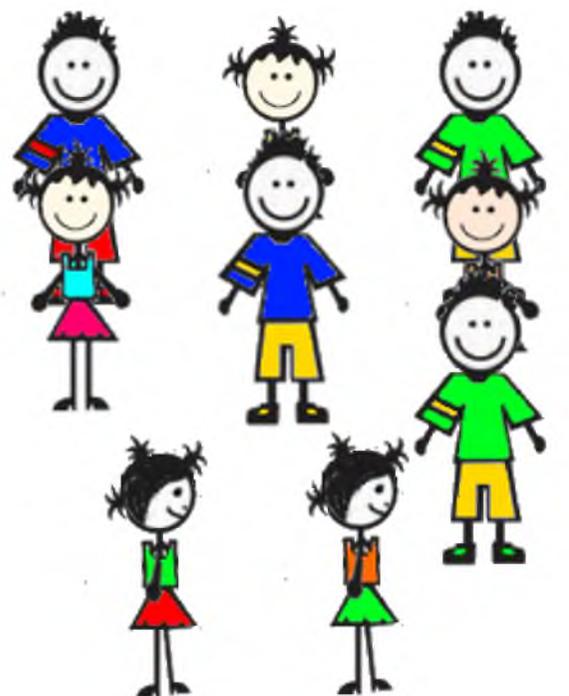


Схема № 14

## Обратное перестроение



2



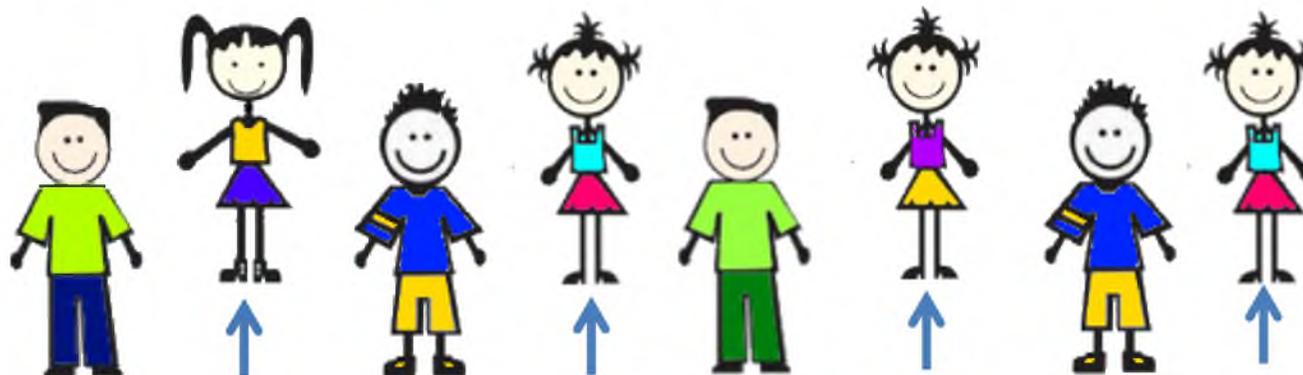
1

# Перестроение из одной шеренги в две на месте

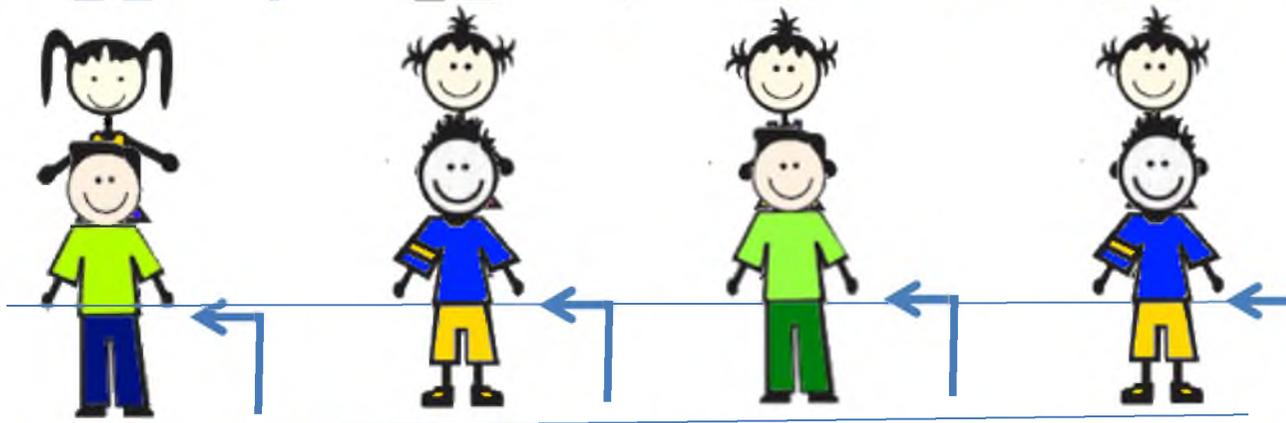
1



2



3



# Обратное перестроение из двух шеренг в одну

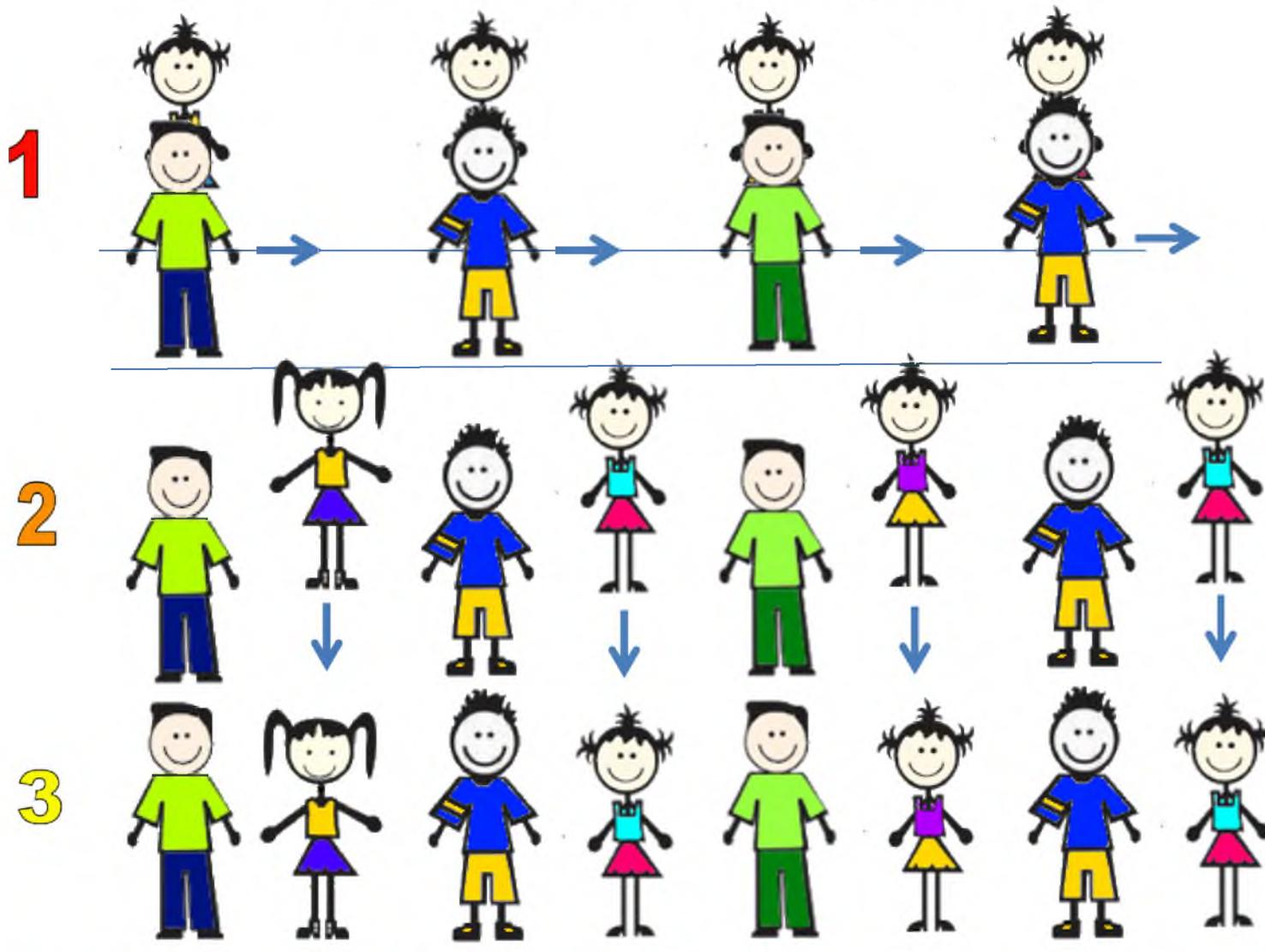


Схема № 17

# Перестроение из шеренги в круг

1



2



3



4



Схема №18

# Перестроение из шеренги в два, три, четыре круга

1



2



Схема (продолжение) №18 Перестроение из шеренги в два, три, четыре круга

3



4



Схема № 19

## Перестроение из одного круга в два

1



2

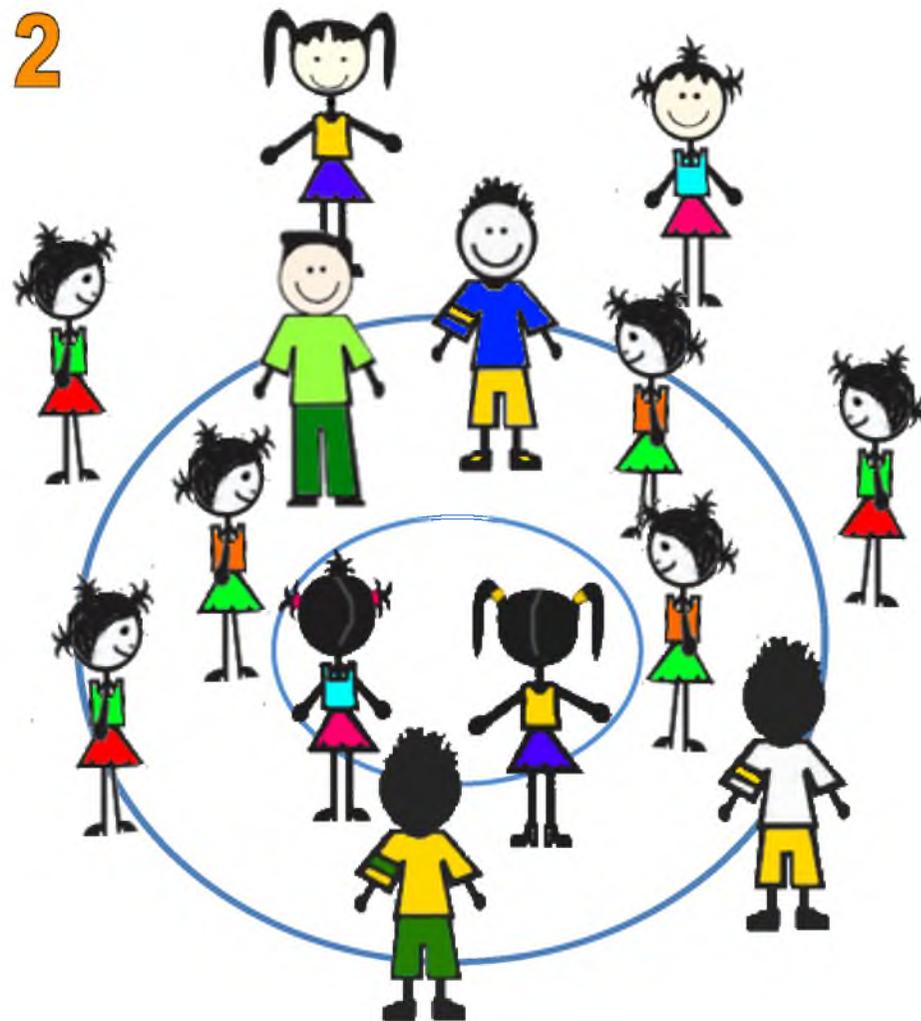
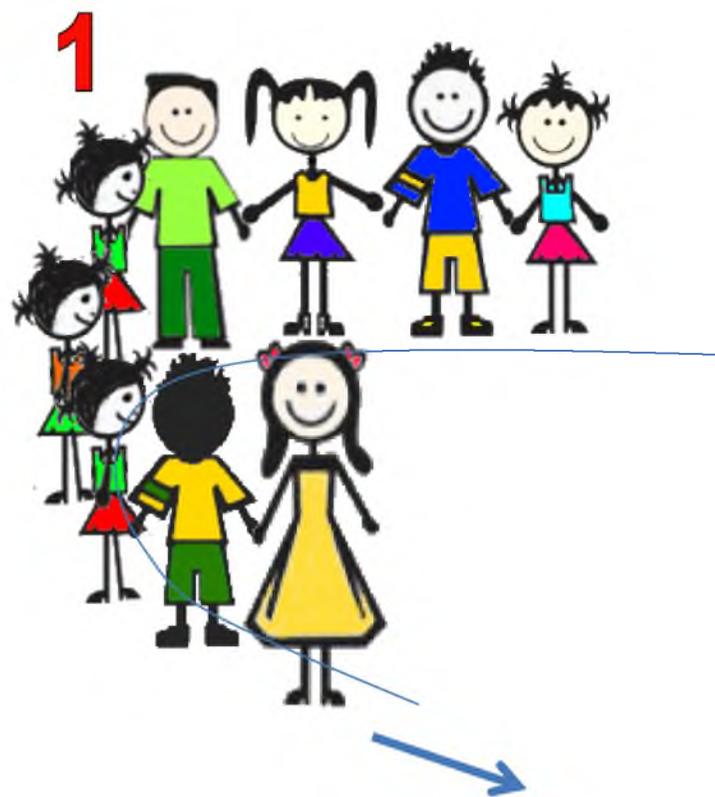


Схема № 20

## Перестроение из колонны по одному в круг в движении



## **РЕЦЕНЗИЯ**

**на методическую разработку «Безопасность в движении»,  
составленную инструктором по физической культуре Киреевой И.П.  
МБДОУ ДС № 22 «Голубок» г. Туапсе.**

На рецензию представлен сборник рекомендаций для воспитателей ДОО и родителей «Безопасность в движении», в котором представлен практический материал направленный на охрану физического здоровья детей.

Ценностью данного материала является то, что туда входят отдельные памятки и консультации, которые существенно облегчат работу педагогов, родителей в процессе обучения безопасного поведения дошкольников.

Следует отметить, что педагог составил и оформил свой сборник в соответствии с современными требованиями и в виде конкретных работающих инструментов для любых дошкольных учреждений.

Таким образом, сборник рекомендаций для воспитателей ДОО и родителей «Безопасность в движении», может быть рекомендован для практического использования в образовательной деятельности дошкольных учреждений и пропагандироваться, как ценный опыт в сетевых сообществах.

«15» августа 2023 г.

Методист ГБПОУ КК «ТСПК»  
г. Туапсе, кандидат педагогических наук



А. М. Халилов

Подпись удостоверяю:

Специалист по кадрам  
ГБПОУ КК «ТСПК»



Е.А. Дробышева

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №22 «Голубок» г. Туапсе муниципального образования  
Туапсинский район

# **СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ**

## **для воспитателей ДОО и родителей**

**«Безопасность в движении!»**

*Автор - составитель: Инструктор по ФК*

*Киреева И. П*

г. Туапсе  
2023г.



*"В наибольшей безопасности тот,  
кто на чеку, даже когда нет  
опасности».*

*Вене Сайрус*

*Детский сад и семья должны стремиться к созданию единого  
пространства развития ребенка.*

В данном сборнике представлен практический материал в виде отдельных памяток и консультаций, направленный на охрану физического здоровья детей.

**Целью** данных рекомендаций инструктора по физической культуре для воспитателей ДОО и родителей является повышение знаний дошкольников правилам безопасного поведения на физкультурных занятиях, на прогулке в детском саду, а также на прогулке с родителями.

**Задачами** данного сборника являются:

- обучение правилам безопасности детей в дошкольном учреждении;
- организация безопасной среды с точки зрения *физической, психической и социальной безопасности*;
- воспитание сознательного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитание чувства взаимопомощи и коллективизма

Исключение из обихода потенциально опасных для детей веществ и предметов, строгое соблюдение санитарно - гигиенических норм, обеспечение экологической чистоты, организация качественного рационального питания, является **непременным условием обеспечения физической безопасности.**

Успешно сформировать навыки безопасного поведения можно лишь в том случае, если сам ребенок ощущает себя в безопасности. В ситуации защищенности ребенок испытывает положительные эмоции, которые являются и условием успешного формирования мотивации к освоению материала и тем основным показателем, по которому можно судить о результатах педагогической работы по обеспечению безопасности дошкольников.

Данный материал поможет педагогам и родителям дать знания о безопасном поведении детей.

**Безопасность наших детей в наших руках!**

Учитывая вышесказанное, данное пособие может быть рекомендовано к использованию в практической деятельности педагогов ДОО и родителей.

*Инструктор по ФК МБДОУ ДС № 22 «Голубок» г. Туапсе – Киреева Ирина Петровна*

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Консультация для педагогов ДОО -  
«Безопасность детей на физкультурных занятиях»  
(совместная работа инструктора по ФК и воспитателя).
2. Правила безопасного поведения для воспитанников  
при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.
3. Правила безопасного поведения для воспитанников при использовании  
игрового оборудования и инвентаря на детской площадке.
4. Правила безопасного поведения для воспитанников при проведении  
спортивных соревнований.
5. Консультация и памятка для родителей - «Наши юные спортсмены».  
( об эмоциональном настрое ребенка )
6. Консультация для родителей - «Мой друг – велосипед!»  
( о безопасной езде на велосипеде ко дню велосипедиста.)
7. Используемая литература и интернет - ресурсы.

## *Консультация для педагогов ДОО.*

### *«Безопасность детей на физкультурных занятиях»*

*(совместная работа инструктора по ФК и воспитателя)*



#### *Физкультурные занятия–*

это основная форма организации  
физического воспитания в детском саду.

Для того чтобы физкультурное занятие прошло эффективно необходимы слаженные действия руководителя физического воспитания и воспитателя. Так как воспитатель является активным участником образовательного процесса на физкультурном занятии, то воспитателю необходимо самому знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения движения, технику выполнения, педагогические требования при обучении.

Маленькие дети постоянно требуют повышенного внимания, особенно если они занимаются какой-либо деятельностью: будь то игра или рисование, выполнение различных поделок или занятия на физкультуре.

В любой деятельности детей одной из главных задач педагога является соблюдение техники безопасности. Так как воспитатель является активным участником воспитательно - образовательного процесса на физкультурном занятии, то воспитателю необходимо самому знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения движения, технику выполнения, педагогические требования при обучении.

Воспитатель должен знать и понимать свою роль на занятии, в каждой его части и в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. При этом его активность на занятии зависит, прежде всего, от возраста детей.

*В чем заключается соблюдение техники безопасности на физкультурных занятиях?*

#### *Форма ребенка.*

Как с гигиенической точки зрения, так и с точки зрения безопасности у каждого малыша на занятии должна быть спортивная форма.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.

Воспитатель сам переодевается в спортивную форму.

Перестраивает детей по росту: от самого низкого ребёнка до самого высокого.

Перед тем как отправиться в спортзал обязательно нужно выяснить кто из детей освобожден от физической нагрузки; проверить, нет ли у детей во рту жвачки, конфеты, леденца и др.

Переход детей из группы в спортзал должен осуществляться в сопровождении двух взрослых (первый - спереди детей, второй – сзади).

Контролирует как дети заходят в зал и как строятся.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг.

(Для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

### *Материалы и оборудование.*

- Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
- В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
- Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.

- Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.
- В спортивном зале должно быть чисто, пол – сухой.

Для того, чтобы избежать травм, случайных растяжений и т. п., необходимо занятие начинать с хорошо продуманной разминки.

Все дети во время занятий должны быть постоянно в поле зрения инструктора по физической культуре и воспитателя.

**Ни в коем случае нельзя отвлекаться на посторонние дела (телефон, разговор с кем-либо и др)!**

Необходимо постоянно наблюдать за состоянием детей во время занятий, регулировать нагрузку упражнений согласно нормативной программе.

Не следует давать детям упражнений, не соответствующих возрасту.

Обязательно страховать детей в тех видах упражнений, в которых требуется страховка. Даже если ребенок легко справляется с заданием, ни в коем случае нельзя его оставлять без страховки (например, лазанье по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке и др).

Не разрешать детям (без ведома взрослых) брать в спортивном зале какой-либо инвентарь (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и др).

Перед проведением подвижных игр четко дать ребенку понимание того, что нельзя делать во время игры (например, толкать друг друга, тянуть за руку и др).

Никогда не оставлять детей в зале без присмотра даже на секунду.

Выход из зала после занятий должен быть организованным.

Нельзя отпускать детей в группу одних.

Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программные задачи.

При этом его активность на занятии зависит, прежде всего, от возраста детей.

Наиболее активная роль принадлежит воспитателю *младшей группы*. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом.

В *средней, старшей группах* воспитатель помогает инструктору по физической культуре в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Во время выполнений общеразвивающих упражнений и в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы.

Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и руководителю физического воспитания осуществлять физическое развитие всех детей.

*Примерное распределение обязанностей в ходе занятия:*

### *1 часть*

**Инструктор по физической культуре** – обращает внимание детей на правильность выполнения ходьбы и бега, выполняет бег вместе с детьми.

**Воспитатель** – следит за осанкой детей и за внешними признаками утомления, выполняет ходьбу вместе с ними.

При организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

### *2 часть*

#### *а) ОРУ*

**Инструктор по физической культуре**– объясняет и показывает упражнение, контролирует его правильность выполнения.

**Воспитатель** – следит за правильностью выполнения упражнений, помогает детям, нуждающимся в индивидуальной помощи, помогает принять исходное положение, исправляет неверно выполненное упражнение, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы.

Если дети выполняют общеразвивающие упражнения в звеньях, то инструктор по физической культуре контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах, а воспитатель – в задних.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т. ) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

#### б) *ОВД*

Во время выполнения ОВД воспитатель так же должен знать, что существуют разные способы организации детей во время обучения движениям: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

При *фронтальном способе* организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. (Прыжки на скакалках, ловля и отбивание мяча).

**Фронтальный** способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При *групповом способе* группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание (Одна группа перебрасывает мячи друг другу, а вторая отрабатывает прыжки разными способами: на прав и лев ноге). После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

**Инструктор по физической культуре** – расставляет инвентарь, объясняет и показывает упражнения детям, контролирует правильность выполнения и обеспечивает страховку, занимается с первой подгруппой.

**Воспитатель** – контролирует правильность выполнения и обеспечивает страховку, вместе с детьми помогает убирать инвентарь, занимается со второй подгруппой.

При *индивидуальном способе* каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - **ОВД** выполняются потоком.

Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

При использовании группового способа организации обучения **инструктор** по физической культуре занимается с одной группой, а **воспитатель** с другой.

При организации поточного способа – кругового, воспитатель и инструктор по физической культуре делят «станции» между собой и следят на них за качеством выполнения упражнений. Также воспитатель оказывает помощь при размещении оборудования, его уборке.

## в) *Игра*

**Инструктор по физической культуре** – сообщает название игры, объясняет правила, показывает разметку площадки, руководит ходом игры и действиями детей.

**Воспитатель** – на первом этапе разучивания берет на себя роль ловишки, на последующих принимает участие в игре, следит за соблюдением правил и за внешними признаками утомления.

Участие воспитателя в подвижных играх и игровых упражнениях улучшает эмоциональный настрой дошкольников, оказывает положительное влияние на повышение уровня их двигательной активности.

Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила.

**Инструктор по физической культуре** – сообщает название игры, объясняет правила, показывает разметку площадки, руководит ходом игры и действиями детей.

**Воспитатель** – следит за соблюдением правил, следит за осанкой, принимает участие в игре.

## *3 часть.*

*В заключительной части занятия* физической культурой при подведении инструктором итогов, воспитатель также может выразить свое мнение о том, как прошло мероприятие, кто из детей справился с заданием, что им не удалось. После совместного проведения занятия физической культурой деятельность воспитателя не заканчивается. Новые двигательные навыки и игры он закрепляет с детьми при проведении индивидуальной работы (в течение дня в часы игр и прогулок).

Плодотворной, совместной работы!

С Вами Инструктор по физической культуре –  
Киреева И.П.

## Правила безопасного поведения для воспитанников при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Инструктор по физической культуре или воспитатель **знакомят** детей **с правилами** перед началом занятий по физкультуре на тему спортивные игры, воспитатель — перед проведением подвижных игр.

1. Во время занятий по спортивным и подвижным играм необходимо **внимательно** выполнять указания инструктора по физической культуре и воспитателя.
2. Если вы **заметили**, что вам или другим воспитанникам угрожает **опасность**, кто-то поранился, ударился или упал, нужно **немедленно сообщить** об этом старшим.
3. Перед началом занятий **нужно надеть** спортивную одежду и обувь по сезону. Проверить спортивную обувь — подошва не должна скользить, шнурки должны быть завязаны.
4. **Начинайте** и **заканчивайте** игру, **делайте остановки** в игре **только** по команде инструктора по физической культуре (воспитателя).
5. **Не продолжайте** игру в случае перерыва, вам необходимо отдохнуть.
6. **Запрещено** брать спортивный инвентарь для занятий и использовать его без разрешения.
7. **Будьте аккуратны** во время игры с другими игроками, избегайте столкновений, толчков и ударов по ногам и рукам.
8. **Уважайте** других игроков, не толкайте друг друга, не хватайте за руки и не ставьте подножки.
9. Будьте аккуратны с инвентарём для игры, **избегайте** попадания мяча в голову и другие части тела играющих. **Не вырывайте** мяч у другого игрока.
10. Во время игры в догонялки, эстафет смотрите только в направлении своего движения. **Не делайте** резкие остановки, чтобы не столкнуться с другими ребятами. **Не толкайте** в спину бегущих впереди.
11. После занятий **сдайте** спортивный игровой инвентарь инструктору по физической культуре (воспитателю).
12. **Вымойте руки с мылом** и переоденьтесь.

Подготовила инструктор по физической культуре –  
Киреева Ирина Петровна.

## Правила безопасного поведения для воспитанников при использовании игрового оборудования и инвентаря на детской площадке.

Воспитатель или родитель знакомит ребят с правилами безопасного использования оборудования перед прогулкой в форме бесед.

### 1. Правила безопасного поведения на детской горке

- 1.1. Кататься на детской горке можно только с разрешения воспитателя или взрослого.
- 1.2. Поднимайтесь на горку спокойно только по ступенькам, соблюдая очередность и не толкаясь, держась за перила.
- 1.3. Съезжайте аккуратно по одному, сидя лицом вперед (ни на спине, ни на животе).
- 1.4. Не цепляйтесь за других ребят, не спрыгивайте с горки.
- 1.5. Не поднимайтесь на горку и не катайтесь с игрушками или другими предметами в руках.
- 1.6. После спуска вниз, скорее вставайте и отходите, т.к. следом за вами могут съезжать другие дети и случайно сбить вас.
- 1.7. Находясь вверху, не спускайтесь с горки, пока не встал и не ушел снизу спустившийся ребенок.
- 1.8. Не бегайте, не толкайтесь, не балуйтесь, не боритесь, не подставляйте подножку ни на горке, ни около неё.
- 1.9. Не съезжайте, если в конце горки находится лужа.
- 1.10. В случае даже незначительных травм, обратитесь к воспитателю.

### 2. Правила безопасного поведения на маятниковых качелях

- 2.1. Качаться на качелях можно только с разрешения воспитателя.
- 2.2. Не подходите к качелям, когда на них уже качаются дети, находитесь на безопасном расстоянии.
- 2.3. Не бегайте вокруг качелей.
- 2.4. Спокойно дождитесь своей очереди, или договоритесь с качающимися об очередности.
- 2.5. Не пытайтесь взобраться на качели во время их движения.
- 2.6. Качайтесь сидя, не вставайте ногами или коленями на качели.
- 2.7. Не садитесь на качели и не качайтесь с игрушками или другими предметами в

руках.

- 2.8. **Не цепляйтесь** за других людей, ветки или предметы во время качания.
- 2.9. **Не спрыгивайте** с качелей до их полной остановки.
- 2.10. **Не раскачивайте** пустые качели.
- 2.11. **Не толкайтесь**, не подставляйте подножку детям, находящимся около качелей.
- 2.12. **Не кидайтесь** игрушками или другими предметами в сторону качелей.
- 2.13. В случае даже незначительных **травм**, **обратитесь** к воспитателю.

### 3. Правила безопасного поведения на качелях-балансирах.

- 3.1. Качаться на качелях **можно только с разрешения** воспитателя.
- 3.2. **Не подходите** к качелям, когда на них уже качаются дети.
- 3.3. **Не залезайте** под качели во время их качания, **не вставляйте** и **не качайтесь** на центральной части.
- 3.4. Спокойно **дождитесь** своей очереди, или **договоритесь** с детьми об очередности.
- 3.5. **Не садитесь** на качели и не качайтесь с игрушками или другими предметами в руках.
- 3.6. На качелях-балансир с каждой стороны может сидеть **только один** ребенок.
- 3.7. Садитесь **всегда** лицом к лицу.
- 3.8. Качайтесь **сидя**, **не вставляйте** ногами или коленками на качели.
- 3.9. **Крепко** держитесь обеими руками во время качания.

Инструктор по физической культуре –  
Киреева Ирина Петровна.

# Правила безопасного поведения для воспитанников при проведении спортивных соревнований.

Перед любыми соревнованиями в детском саду инструктор по физической культуре знакомит воспитанников с **правилами**:

1. Спортивные соревнования проводятся под **строгим** руководством инструктора по физической культуре.
2. Перед началом соревнований **наденьте** спортивную одежду и обувь по сезону. Убедитесь в том, что одежда **не мешает** передвижению, обувь удобная, подошва не скользит и шнурки завязаны.
3. Перед началом соревнований **убедитесь** в том, что вы себя **хорошо чувствуете**, **не болит** голова, **не тошнит**, не чувствуете слабость. В случае плохого самочувствия обратитесь к инструктору по физкультуре или воспитателю.
4. Соревнования начинаются и заканчиваются **по решению** инструктора и **по его сигналу**.
5. **Не нарушайте** правила проведения соревнований, **строго** выполняйте все команды (сигналы), подаваемые инструктором.
6. **Не отвлекайте** других участников соревнований, **избегайте** столкновений с ними.
7. Играйте **честно**. **Не выполняйте** намеренно (или случайно) толчков и ударов по рукам и ногам участника.
8. **Не бросайте** мяч в голову товарища, **не вырывайте** из рук.
9. Перед выполнением упражнений по метанию **убедитесь** в том, что в области метания нет посторонних людей.
10. **При падениях необходимо** сгруппироваться во избежание получения травмы.
11. Во время соревнования в беге **не начинайте** выполнять упражнения, пока предыдущий игрок не закончил упражнение, соблюдайте **безопасное расстояние**.
12. Спортивный **инвентарь** используйте только по назначению и **с разрешения** инструктора по Физкультуре. **Не толкайте** и **не отвлекайте** ребят которые находятся на спортивных снарядах и выполняют упражнения.
13. **В случае получения травмы или плохого самочувствия необходимо сообщить об этом инструктору или воспитателю.**

Подготовила инструктор по физической культуре - Киреева Ирина Петровна.

## Наши юные спортсмены!



Спортивный сезон в самом разгаре. Подготовка к соревнованиям: волнение спортсменов, их родителей и тренеров; оценка своих возможностей, гонка веса, постановка целей, отработка умений и навыков и т. и т.

В данной публикации решила дать краткие рекомендации в виде ПАМЯТКИ для родителей, так как именно от родителей зачастую зависит эмоциональное состояние юного спортсмена.

Для начала хочу проговорить **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ**:

**Любое соревнование для ребёнка-спортсмена - это стресс!**

**Порой очень сильный стресс.** Это испытание, которое Ваш ребёнок раз за разом проходит на соревнованиях.

Если ваш ребёнок, на ваш взгляд, "мало переживает из-за неудачи" или "не особенно тревожится или заботится о предстоящем старте" - не верьте внешней оболочке ребёнка, он очень переживает, порой боится и очень расстраивается из-за поражения.

У каждого ребёнка-спортсмена свой порог стрессоустойчивости и если один сразу плачет, впадает в уныние, то другой может не показывать виду, но внутри заниматься самоедством, что не облегчает, а порой утяжеляет состояние после проигрыша.

**Ваш ребёнок - не "заводной медвежонок".**

Он не может быть в постоянной 100% форме и физически, и психологически. Даже если он "всё знает" и "всё делал на тренировках", и "он сильнее соперника (ов)" - на соревновании может произойти всё что угодно. Ваш ребёнок-спортсмен ещё только учится преодолевать стресс, учится быть сильным и сосредоточенным в ситуации стресса несмотря ни на что. Поэтому ваши упреки после неудачного старта, а порой крики или физическое наказание - не несут пользы, а скорее ещё больше загоняют вашего ребёнка в уныние, самоедство, что никак не улучшает самооценку и уверенность в себе.

Есть понятие - "психологическое заражение".

Требую от своего ребёнка уверенности, настойчивости, хорошего самообладания и т. д. **Важно помнить**, что мы, взрослые, - главный **образец** для детей.

Если перед соревнованием и в ходе него вы находитесь в слишком возбужденном, нервном состоянии, позволяете себе кричать, срываться, использовать ненормативную лексику, бросать предметы и т. - не требуйте собранности и уверенности от своих детей.

Они всё видят и слышат, включается психологическое заражение. И вместо уверенности и желания победить, включается неуверенность и страх проиграть, чтобы в том числе не расстроить вас.

Итак, исходя из всего этого, **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

Помогая готовиться своему ребёнку к соревнованию - давайте ему понять, что вы любите его при любом исходе, что верите в его силы и в его возможности. Скажите, что всегда будете на связи, поддержите его, будете молиться за него.

Самые сильные вещи: МОЛИТВА матери и ВЕРА отца - помните это.

Не стоит **ни в коем случае** вспоминать прошлые поражения или ошибки, **сравнивать с другими** не в пользу вашего ребёнка.

Отпуская своего ребёнка на соревнование - **обнимите его**, поцелуйте, **похлопайте** по плечу, **пожмите** руку...

**Никаких наставлений и нравучений!** Это задача тренера - учить и наставлять в этом деле.

ЭМОЦИИ и МЫСЛИ ребенка должны быть в порядке.

Если вы рядом на соревновании и даже если вы остались дома - **сохраняйте самообладание**. Учитесь этому вместе со своим ребёнком. Он всё видит: как мама или папа хватается за голову на трибуне, как во время соревнования "говорят нехорошие слова, ругаются" (дети читают по губам). Они слышат ваш голос во время разговора по телефону и улавливают нотки неверия.

**Ваша задача** - быть опорой, защитой, подушкой безопасности. Тогда и ваш ребенок будет чувствовать себя по-другому и результат будет другим.

Если не можете управлять собой - лучше пусть в эти дни с вашим спортсменом будет на связи более "самоуправляемый" взрослый.

**После соревнования** - примите ребенка с улыбкой, по-доброму, несмотря на результат. Если ваш ребенок победил - здесь проще, все радуются и счастливы. А если проиграл? А если проиграл более слабому сопернику или допустил глупую ошибку? Какая ваша реакция обычно?

**Обнимите, поблагодарите за его мужество.**

Позвольте ему "переболеть неудачу", пережить поражение. Каждому ребёнку-спортсмену нужно своё время. Кто-то выходит из стрессового состояния за полчаса-час (как правило сангвиники), другие могут "переваривать" неудачу и день и два, и неделю (меланхолики, флегматики).

Позвольте ребёнку побыть одному (если он хочет) или побудьте вместе, но ни в коем случае не разбирая ошибки, не говоря о неудачном старте, если он сам об этом не захочет говорить.

Если хотите, чтобы ваш ребёнок сохранил веру в себя - поддержите его, переключите на что-то другое, порадуйте чем-то.

И когда ваш ребенок уже "остынет", сможет обсуждать - только тогда проговорите: что бы он хотел усилить в себе к следующим соревнованиям, над чем стоит поработать, поставить вместе с тренером 2-3 основные задачи.

Во время разговора ВАМ ВАЖНО отметить те плюсы, которые он смог показать, даже если из плюсов будет 1-2, например: уверенно и ровно стоял на тумбе перед заплывом или уверенно вышел на ковёр, хорошо применил какую-то технику. Главное, чтобы на фоне всех минусов - ОБЯЗАТЕЛЬНО были плюсы.

Поверьте, ни один спортсмен не совершает ошибки СПЕЦИАЛЬНО, во время стресса в психике юного спортсмена может происходить всё что угодно и в этом состоянии некоторые знания и умения могут не срабатывать в полную силу.

Ваш ребёнок только учится стрессоустойчивости.

Учится побеждать и учится проигрывать.

# Мой друг – велосипед!

## Заботливым родителям.



Это транспортное средство  
Хорошо знакомо с детства.  
И малыш и старый дед  
Любят свой велосипед.

### 3 июня - Всемирный день велосипедиста!

Чем не повод прокатиться по аллеям города, вдоль моря наслаждаясь общением с друзьями, а?! Или в полной гармонии с природой и велосипедом прогуляться по лесным дорогам?!

Вы знали, что велосипед впервые был изобретён в 1817 году?

Он был деревянный и не имел педалей, нужно было отталкиваться ногами.

С годами велосипед претерпел множество изменений.

Теперь же он имеет разные модели и разное назначение.

# Виды, модели велосипеда



кроссовый



горный



шоссейный



тандем



трековый



трек (трёхколёсный)



О пользе велопогулок написано и рассказано не мало.

Мы лишь хотим **напомнить, что...**

## 1 Улучшается сон

Во время велопогулок из организма выводится гормон стресса — кортизол, который мешает вам уснуть. Таким образом, велопогулки помогают избавиться от бессонницы.



## 2 Улучшается самочувствие

Велопогулки — отличный способ укрепить сердечно-сосудистую и нервную системы, повысить выносливость, развить ритмичность дыхания. Благодаря этому вы будете чувствовать себя намного бодрее в течение долгого времени.



## 4 Вы избавляетесь от стресса

Велопогулка — простой и быстрый способ получить дозу гормонов счастья. Вы получите новые впечатления, сможете отключиться от повседневных забот, привести мысли в порядок и настроиться на позитивный лад.



## 3 Укрепляются мышцы

Если у вас сидячая работа, то поездка на велосипеде поможет вам не только расслабиться, но и подкачаться, ведь в процессе езды участвуют все группы мышц.



## 5 Улучшается фигура

Во время поездки и в течение нескольких часов после сжигается большое количество калорий. Чем не приятный способ сбросить лишние килограммы?



## 6 У вас появляются новые друзья

Велопогулки — отличный способ завести новых знакомых среди единомышленников.



Всегда помните о безопасности!!!

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК!

1

СОБИРАЯСЬ  
НА ВЕЛОПРОГУЛКУ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ:

- шлем
- перчатки
- светоотражающую одежду

 наушники и плеер  
лучше оставить дома

3

ЕЗДА БЕЗ РУК  
ПРИВОДИТ К ТРАВМАМ!

4

ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ  
ЗА ДОРОГОЙ И  
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА  
ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

2

КРЕПКО ДЕРЖАТЬ  
РУЛЬ ДВУМЯ РУКАМИ

5

ПОМНИТЬ!  
для передвижения  
использовать велодорожки  
**тротуар** -  
это территория пешеходов  
**шоссе** -  
зона автомобилистов



Время, проведённое с ребёнком, обязательно вызовет  
положительные эмоции, поможет укрепить отношения.

Будьте здоровы!

С вами Инструктор по физической культуре –  
Киреева Ирина Петровна.

## Используемая литература и интернет - ресурсы:

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск: Национальный институт образования, 2019. – 479 с.
2. Ермак, Н.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в подготовительном классе: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Н.Н. Ермак. – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2003. – 112 с.
3. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск: Национальный институт образования, 2011. – 136 с.
4. <https://nsportal.ru>
5. <https://du47grodno.schools.by>
6. <https://sad25mogilev.schools.by/pages/tehnika-bezopasnosti-na-fizkulturnyh-zanjatijah>
8. [https://yandex.ru/images/search?img\\_url=https%3A%2F%2Fcdn-us.rapfa.me%2F3080f8a5-22fb-47ec-a998-225c456c2543\\_radio.jpg&lr=1058&ogl\\_url=https%3A%2F%2Fcdn-us.rapfa.me%2F3080f8a5-22fb-47ec-a998-225c456c2543\\_radio.jpg&p=17&pos=11&rtl\\_url=https%3A%2F%2F346130.selcdn.ru%2Fstorage1%2Finclude%2Fsite\\_810%2Fsection\\_70%2Fthumbs%2FN5OHswP\\_5lXl\\_1200x0\\_AybP2us9.jpg&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=день%20велосипе%20диста%20картинки](https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fcdn-us.rapfa.me%2F3080f8a5-22fb-47ec-a998-225c456c2543_radio.jpg&lr=1058&ogl_url=https%3A%2F%2Fcdn-us.rapfa.me%2F3080f8a5-22fb-47ec-a998-225c456c2543_radio.jpg&p=17&pos=11&rtl_url=https%3A%2F%2F346130.selcdn.ru%2Fstorage1%2Finclude%2Fsite_810%2Fsection_70%2Fthumbs%2FN5OHswP_5lXl_1200x0_AybP2us9.jpg&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=день%20велосипе%20диста%20картинки)
9. <https://www.b17.ru/article/118782>
10. <https://ohrana-tryda.com/node/4135>
11. <https://ohrana-tryda.com/node/4133>
12. <https://ohrana-tryda.com/node/4228>