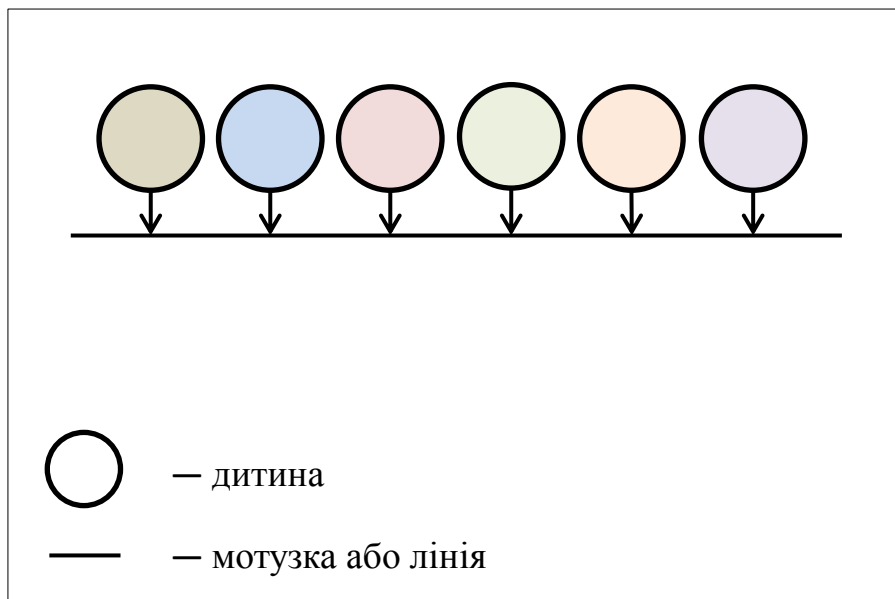


Шикування в шеренгу, колону

Завдання:

- привчати дітей діяти разом в одному темпі, орієнтуватися у просторі.



Розкладіть на підлозі мотузку або накресліть лінію.

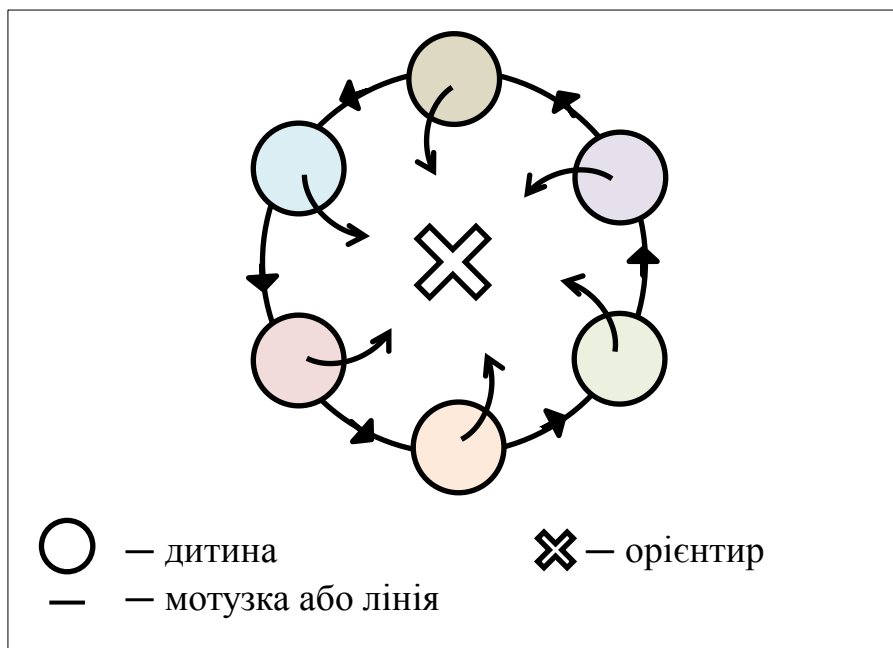
Діти стають на мотузку чи лінію у будь-якому порядку незалежно від зросту.

На наступному етапі навчання діти намагаються рівняти носочки по наміченій лінії.

Шикування в коло

Завдання:

- привчати дітей діяти разом в одному темпі, орієнтуватися у просторі.



Покладіть на підлогу мотузку у формі кола, або накресліть його. У центрі ставте орієнтир — прапорець, іграшку, кеглю тощо.

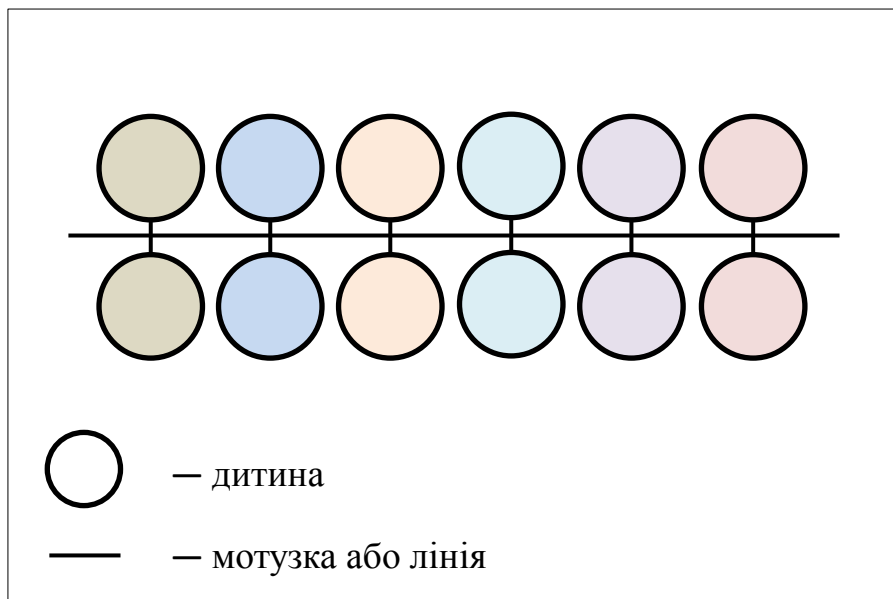
Діти обходять коло і повертаються обличчям до орієнтира.

На наступному етапі навчання стають навколо орієнтира, беруться за руки й розмикаються — «роздувають» кульку.

Шикування в колону по два — парами

Завдання:

- привчати дітей діяти разом в одному темпі, орієнтуватися у просторі.



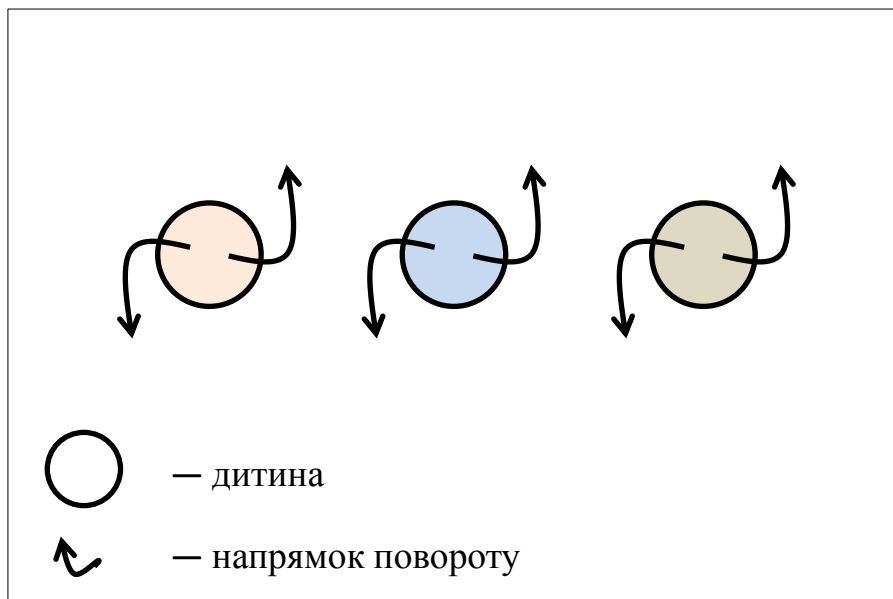
Діти шукають пару й стають пара за парою.

Допомагайте дитині знайти свого партнера або стати в колону. Постійно нагадуйте дітям, хто з ким ходить у парах.

Повороти праворуч та ліворуч

Завдання:

- привчати дітей діяти разом в одному темпі, орієнтуватися у просторі.



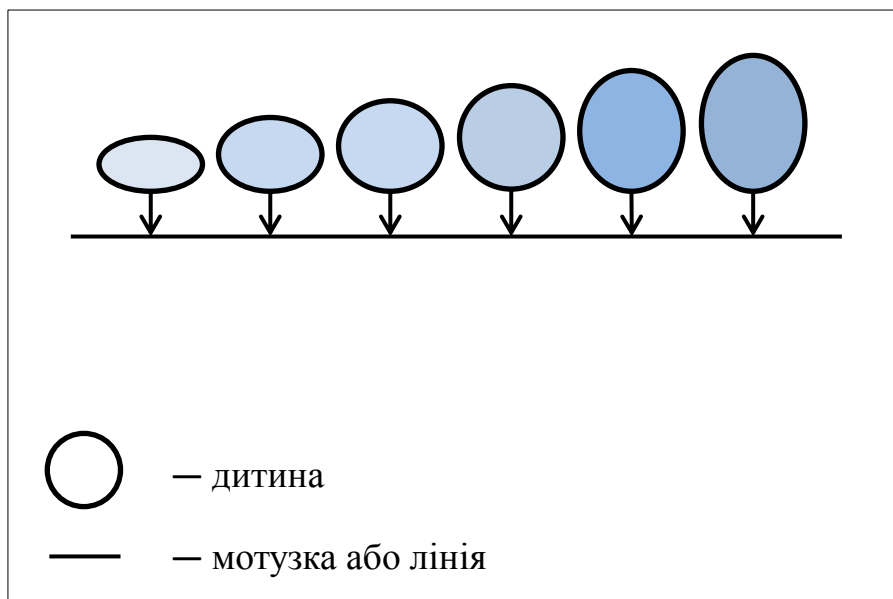
Вказуйте дітям, куди повертитися, використовуйте зорові орієнтири — «обличчям до вікна/стінки»

Діти повертаються праворуч або ліворуч, переступаючи на місці.

Шикування в колону та шеренгу за зростом

Завдання:

- вчити дітей шикуватися за умовами, дотримуватися дистанції під час пересування.



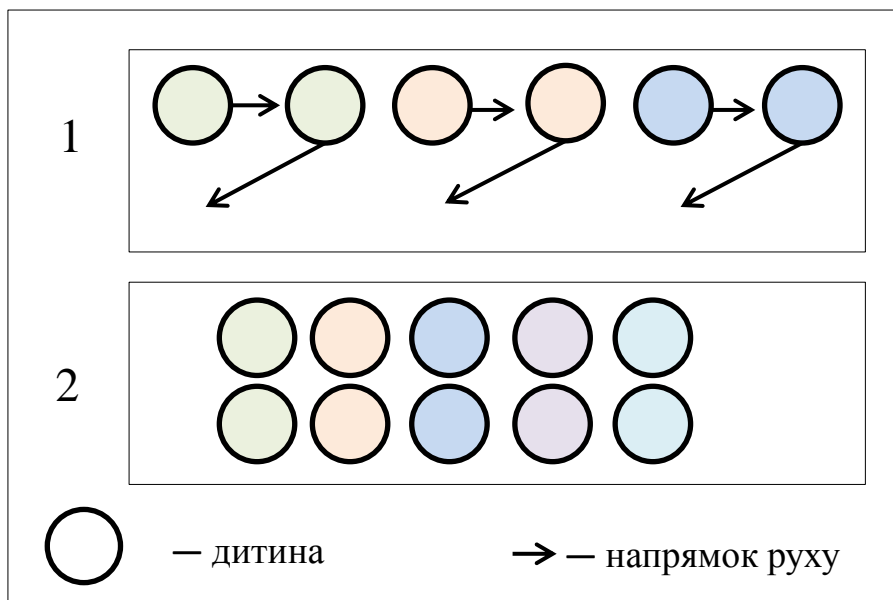
Діти шикуються за зростом. При шикуванні у шеренгу привчаються ставити носки на одну лінію.

Допомагайте кожній дитині зайняти своє місце. Заохочуйте дітей запам'ятовувати своїх «сусідів» у колоні, шерензі. Навчайте рівнятися в шерензі по носочках.

Перешиккування з колони по одному в колону по двоє та навпаки

Завдання:

- вчити дітей шикуватися за умовами, дотримуватися дистанції під час пересування.



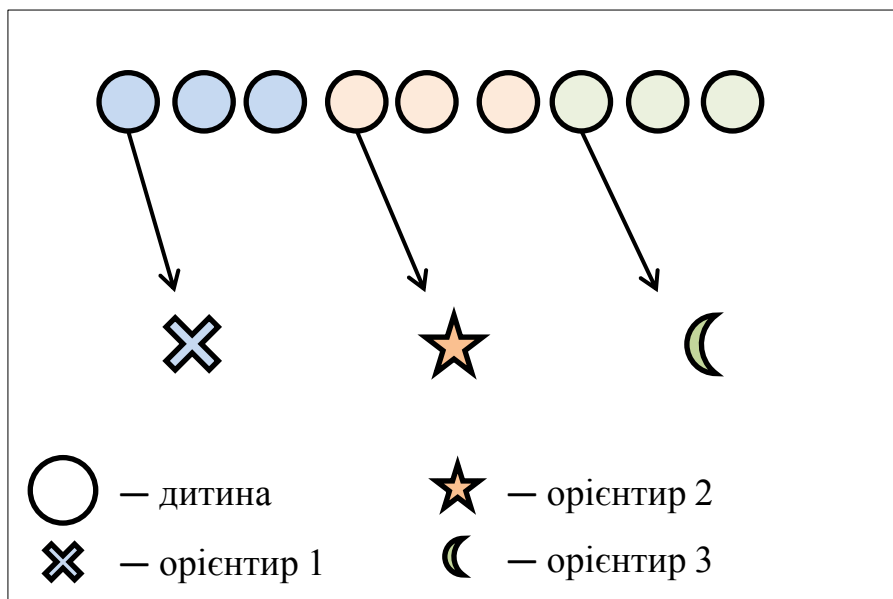
Діти самостійно шикуються в колону по одному і за командою перешиковуються в колону по двоє — у пари. І навпаки — з колони по двоє перешиковуються в одну колону. Виконують вправу як на місці, так і під час ходьби.

Вказівки для шиккування та перешиккування подавайте у вигляді розпорядження, а не команди: «Пошикуйтеся в колону по одному», «Перешикуйтеся парами».

Перешиккування з однієї колони в декілька із заведенням ланок

Завдання:

- вчити дітей шикуватися за умовами, дотримуватися дистанції під час пересування.



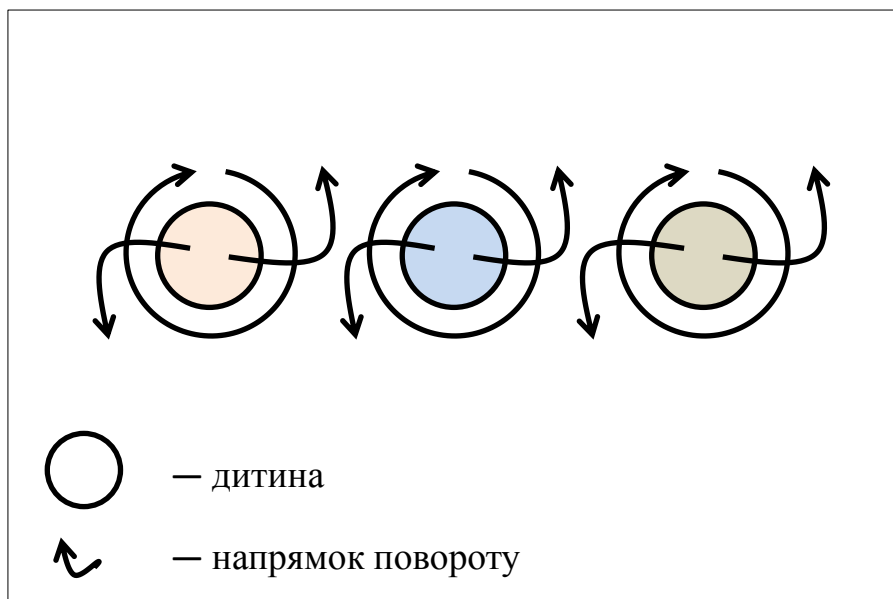
Розподіліть дітей на рівні за кількістю ланки й визначте ведучих. Дайте ведучим прапорець певного кольору. Попереду виставте кубики тих самих кольорів.

Діти рухаються в обхід залу/майданчика в колоні по одному. За розпорядженням «Шикуюсь у ланки!» ведучі по черзі ведуть свою ланку до орієнтирів.

Повороти праворуч, ліворуч та кругом

Завдання:

- вчити дітей шикуватися за умовами, дотримуватися дистанції під час пересування.



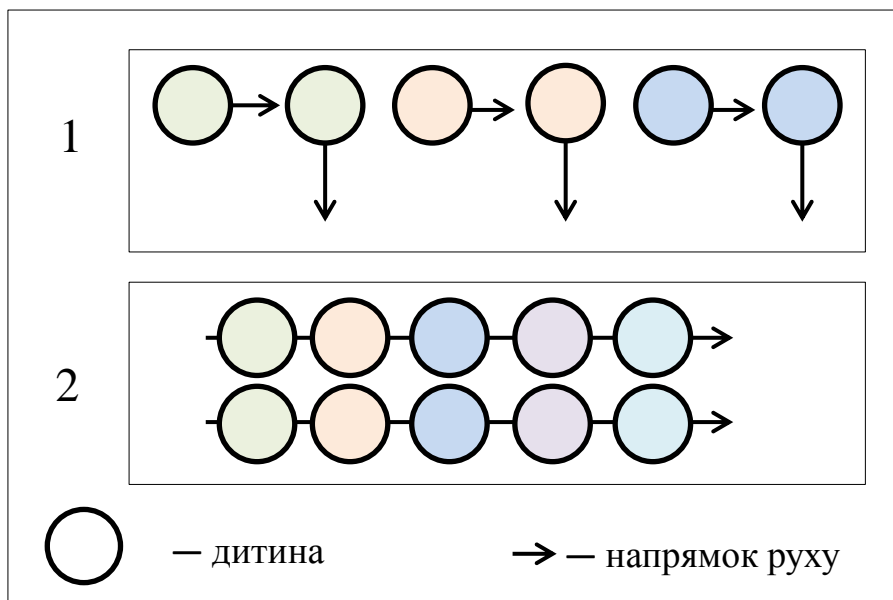
За вказівкою діти повертаються праворуч, ліворуч та кругом, переступаючи на місці.

Вказівки для поворотів подавайте у вигляді розпорядження, а не команди: «Поверніться праворуч/ліворуч/кругом».

Перешиккування із колони по одному в пари або ланки

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.



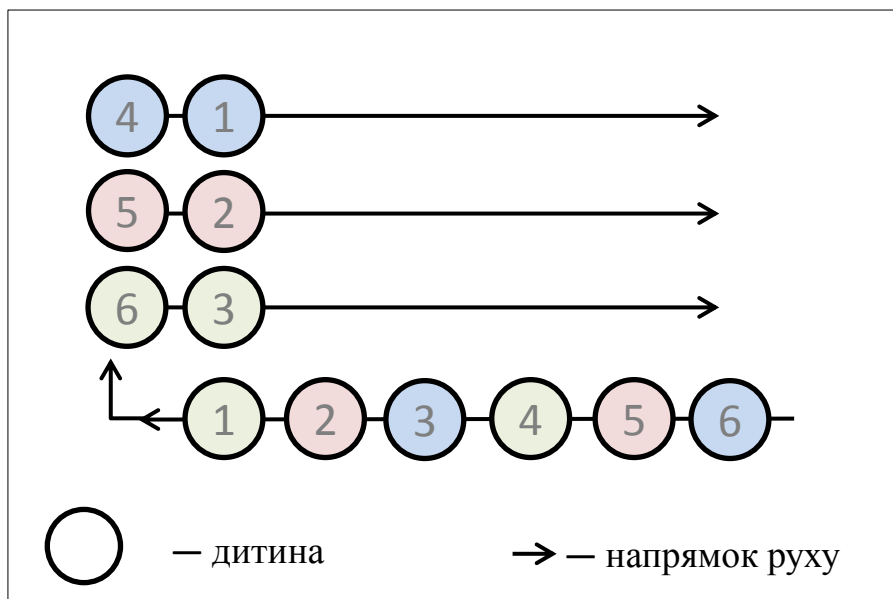
За вказівкою діти перешиковуються із колони по одному в пари або ланки, як на місці, так і в русі.

Вказівки для шиккування та перешиккування подавайте у вигляді команди: «У колону по одному, шикуйсь!», «В обхід по залу, руш!»

Перешиккування з колони по одному в колону по три/чотири

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.



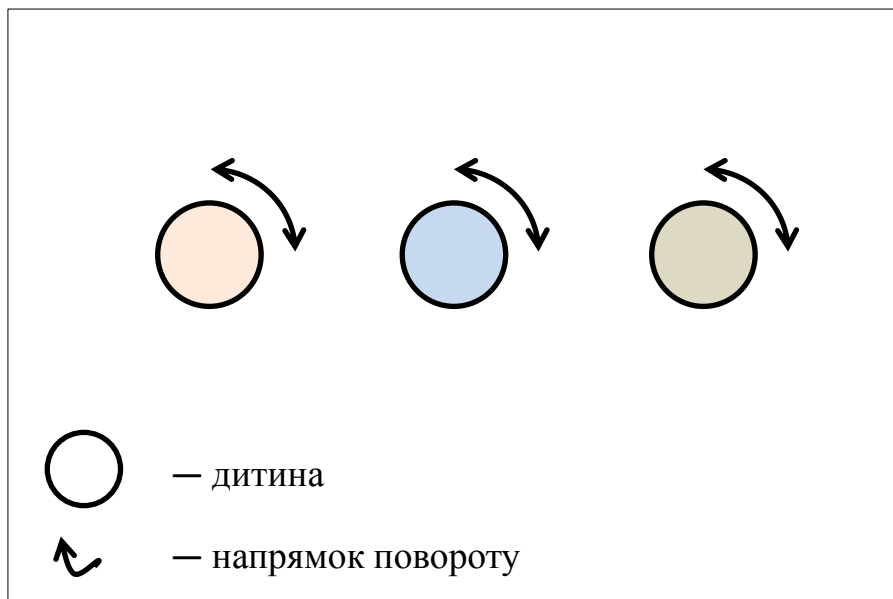
Діти перешикуються з колони по одному в колону по три/чотири в русі з поворотом наліво (направо) за командою — «Наліво (направо) по три/чотири, руш!»

Виконавчу команду «Руш!» подавайте під крок лівою ногою.

Повороти на місці праворуч та ліворуч

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.



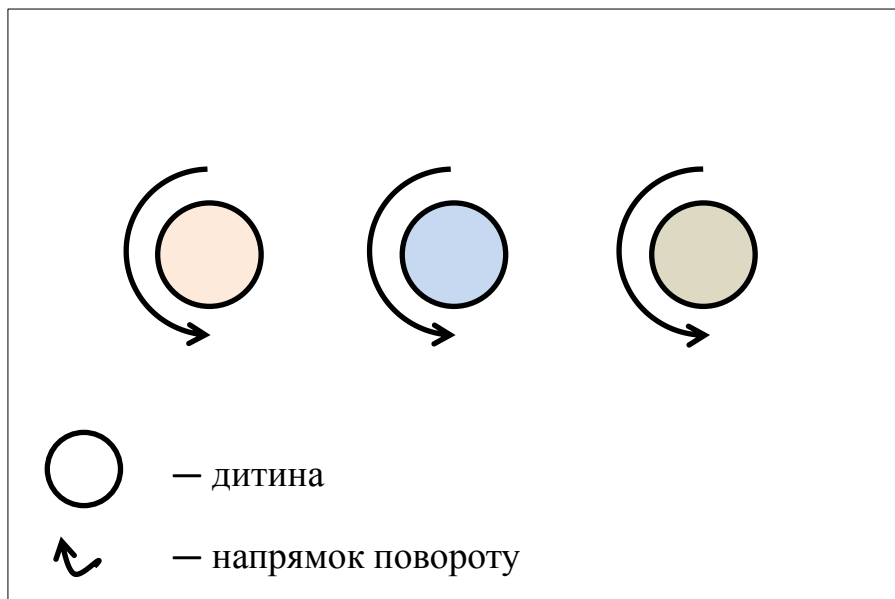
Діти за командою виконують повороти на місці. Поворот направо виконують на п'яті правої ноги і носку лівої, а наліво — навпаки.

Спочатку покажіть дітям, як треба виконувати поворот окремо та повправляйте їх у цьому русі. Відтак пропонуйте їм виконати разом поворот праворуч та ліворуч за командою: «Напра-во!», «Налі-во!»

Поворот кругом

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.



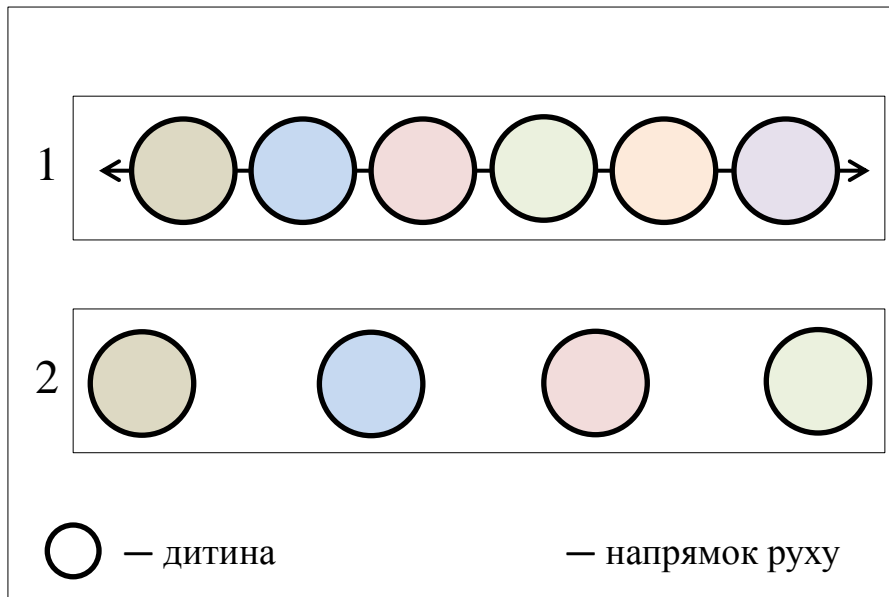
Покажіть, як треба виконувати поворот і запропонуйте повправлятися у поворотах. Відтак пропонуйте їм виконати разом поворот кругом за командою: «Кру-гом!»

Діти за командою виконують поворот кругом на п'яті лівої ноги і носку правої в бік лівого плеча на 180°.

Розмикання й змикання

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.



Діти збільшують дистанцію між одне одним. Піднімають руки вперед/в сторони і розходяться праворуч та ліворуч так, щоб не заважати одне одному.

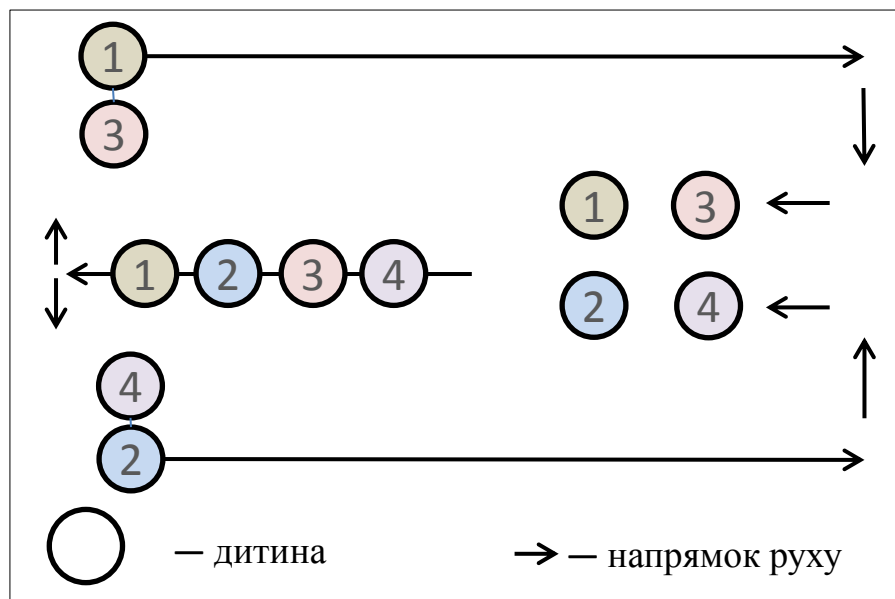
Вказівку для розмикання подавайте у вигляді розпорядження: «Діти, на витягнуті руки вперед/в сторони розімкніться!».

Обов'язково вказуйте, у який бік розімкнутися/зімкнутися, яким способом і скільки зробити кроків або стрибків.

Розходження із колони по одному в різні боки з поступовим змиканням у пари, відтак у четвірки

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.

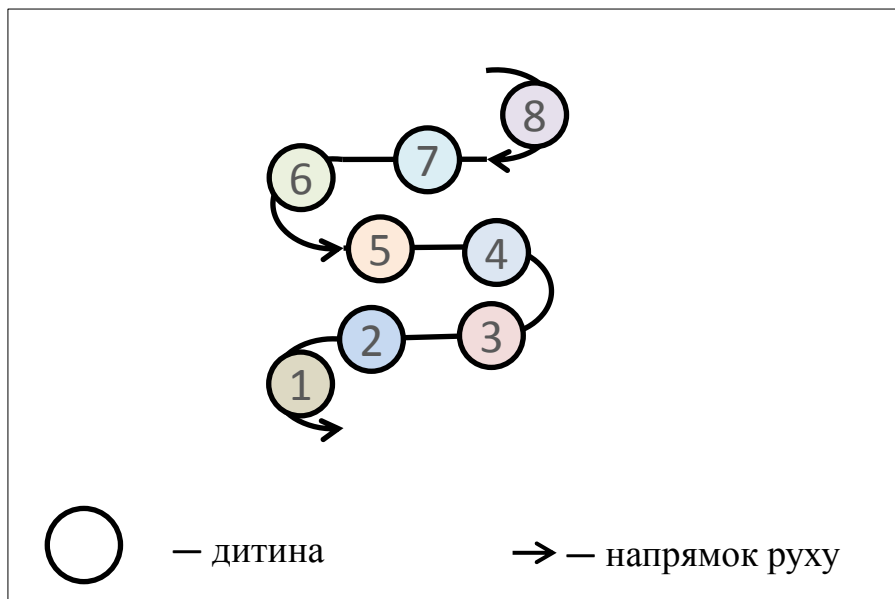


Діти у колоні проходять через центр зали до протилежної сторони й за командою розходяться у різні боки. Так створюють дві колони, які рухаються по залі в різні сторони. Коли вони зустрічаються на середині протилежної стіни, з'єднуються по двоє і йдуть парами. Відтак знову розходяться по одному навколо залу, або парами, якщо потрібно перешикуватися у четвірки.

Ходьба змієюю в русі

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.



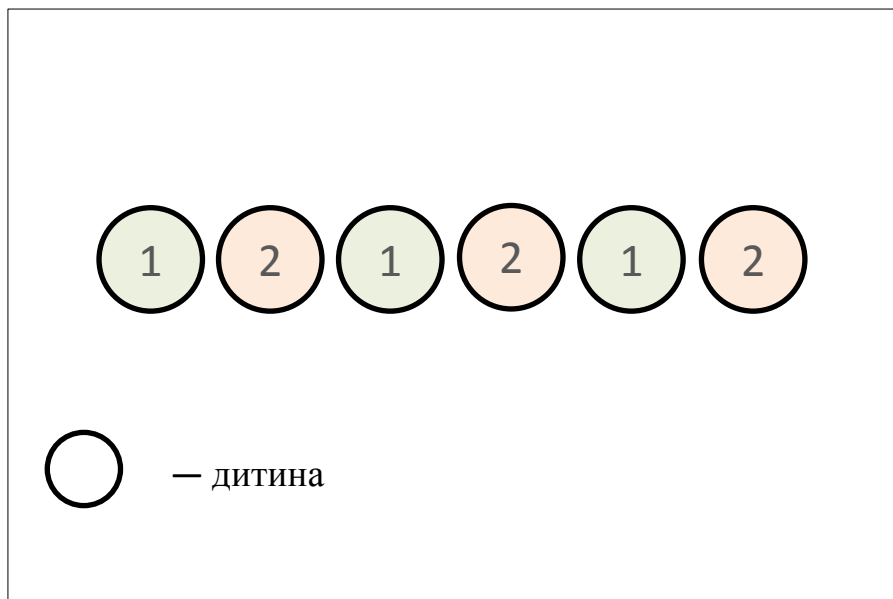
За командою ведучий заходить правим (лівим) плечем вперед і починає рух назустріч колоні, зберігаючи інтервал між зустрічними в один крок.

Вказівку для початку ходьби змієюю в русі подавайте у вигляді команди: «Змієюю, руш!»

Розрахунок «на перший — другий»

Завдання:

- вчити швидко перешиковуватися на місці й у русі, рівнятися в колоні, шерензі, колі.



Дитина, яка стоїть на правому фланзі, повертаючи голову ліворуч, голосно говорить: «Перший». Дитина, яка стоїть за нею, — «Другий», а третя знову говорить: «Перший». І так усі діти.

Навчайте розрахунку «на перший-другий» за командою «На перший — другий розрахуйсь!»