

Консультация для педагогов **«Команды и распоряжения при организации** **физкультурно– оздоровительных мероприятий»**

составила: Сергиенко Т.В.

Качество физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня ДОУ зависит от точных команд и распоряжений, которые дает педагог, от красивого и правильного показа движения, кратких и понятных объяснений.

Как правило, воспитатели умеют красиво и правильно показать выполнение упражнения, но не всегда могут кратко и понятно объяснить, четко дать команду, распоряжение. Уверенный тон, точность команд, подтянутость воспитателя дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро, четко выполнять движения. «Необходимо помнить, что хорошо поданная команда, уместно и правильно отданное распоряжение уже сами по себе имеют большое организующее влияние на ребят и дисциплинируют их»*.

Что же такое команда и распоряжение?

Команда — это краткое, четкое указание, сигнал к выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В первой части указывается, что и как надо делать, и она произносится медленно. Во второй части говорится о начале действия и она произносится быстро, отрывисто. Например: «Нале-во!», «Начи-най!» или «Кругом!» и др. Цель команды — обеспечить одновременное начало, окончание и темп выполнения движений.

Распоряжение — это указание, также связанное с выполнением упражнений или других действий, но оно не имеет определенной формы подачи. Распоряжение произносится кратко, четко и спокойно. Например: «Идите за мной!», «Поднимите руки вверх» и т. д.

В работе с детьми дошкольного возраста применяются простые команды и распоряжения, принятые в гимнастике. Когда упражнения выполняются с музыкальным сопровождением, то они даются реже.

Распоряжение чаще применяется с детьми младшего дошкольного возраста. Начиная со средней группы постепенно вводятся команды, воспитатель при этом должен стоять в положении «смирно».

Различная форма подачи команд и распоряжений говорит о разнообразном характере выполнения упражнения. Движения могут стать плавными или отрывистыми, свободными или напряженными. Воспитатель должен найти такую форму произнесения команд и распоряжений, которая поможет провести упражнение эмоционально, интересно, с учетом возраста. Ему необходимо следить за тем, чтобы у детей было спокойное, бодрое настроение. Указания давать в веселом, доброжелательном тоне.

В младшей группе команд нет. Распоряжения просты и немногочисленны.

При строевых упражнениях:

- Постройтесь за Сережей! (Для построения друг за другом.)
- Идите за мной (за Колей). (Для ходьбы друг за другом.)
- Остановитесь! (Для остановки.)

- Побежали! (Для бега.)
- Света, иди ко мне! (Для ходьбы в указанном направлении).
- Идите на носках. (Для профилактических упражнений.)
- Повернитесь ко мне, возьмитесь за руки, дает мне руку Сережа — первый и Наташа — последняя. (Для построения в круг.)
- Сделайте шаг назад. (Для построения в колонны, звенья.)



При общеразвивающих упражнениях:

- Помашем флажком. (Название упражнения.)
- Поставьте ноги подальше друг от друга, руки опустите. (Для исходного положения.)
- Поднимите флажок, помашите им, опустите. (Для выполнения упражнения.)
- Молодцы! Хорошо! (Для окончания.)



Воспитатель может сам продумать распоряжения для детей данного возраста, но отдавать их нужно в форме настоящего времени, доброжелательно и доступно пониманию детей.

В средней группе постепенно вводятся простейшие команды и общепринятые распоряжения.

При строевых упражнениях:

- Постройтесь в колонну. (Для построения друг за другом по росту.)
- Вперед! Прямо — марш! (Для ходьбы.)
- Приготовьтесь к бегу, согните руки в локтях. (Для бега.)
- Бегом!
- На носках, на пятках. (Для профилактических упражнений.)
- На месте. (Для ходьбы на месте.) -
- Группа, стой! (Для остановки.)
- Сережа, выводи свое звено. (Для построения в звенья.)
- Звеньевые, руки в стороны, остальные руки вперед. (Для размыкания.)
- Повернитесь ко мне и еще раз ко мне. (Для поворота кругом.)

- Равняйтесь по шнуру.

При общеразвивающих упражнениях:

- Обруч вперед. (Название упражнения.)
- Показываю.
- Обруч вперед, вниз. (При объяснении.)
- Ноги слегка расставьте, обруч вниз. (Для исходного положения.)
- Упражнение начинай!
- Вверх, вниз! (Во время руководства упражнением.)
- Продолжайте без меня. Упражнение закончить. Или. Закончить! (Для окончания, упражнения.)

Отдавать распоряжение «закончить» лучше при выполнении завершающего движения, например: «вниз».

Команды: «Прямо—марш!», «Группа, стой!» «Начи-най!».

В старшей группе дети уже понимают краткие распоряжения, сведенные к одному слову, им доступен термин «исходное положение». Распоряжения более многообразны.

При строевых упражнениях:

- В колонну!
- Шагом — марш!
- Приготовьтесь к бегу. (Для подготовки рук.)
- Бегом!
- На носках, на пятках!
- Змейкой!
- Врассыпную!
- На месте!
- Группа, стой!
- Звеньевые, ко мне! (Для построения в звенья.)
- Проверьте расстояние. (Для размыкания.)
- Нале-во, напра-во!
- Один налево, другой направо. (Для построения в пары — разведением.)
- Подравняйтесь.



При общеразвивающих упражнениях:

- Палку вверх! (Название упражнения.)
- Показываю. Палку вперед, вверх, вниз. (При выполнении упражнения.)
- Исходное положение: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу.
- Начи-най!
- Достаточно. (Для окончания упражнения.)

В **подготовительной к школе** группе используются различные строевые упражнения. Качество выполнения перестроения зависит не только от ведущего, но и от каждого ребенка, так как многие перестроения проводятся по ходу движения. Поэтому распоряжения надо отдавать заранее.

При строевых упражнениях:

- В колонну!
- В звенья!
- В рассыпную!
- Парами — марш!
- Четверками — марш!
- В круг!
- На месте шагом — марш!
- Бегом — марш!
- На пятках, по-медвежьи.
- Пара — направо, пара — налево. (Для перестроения в четверки разведением.)
- Группа, стой!
- Кру-гом! Напра-во! Нале-во!
- Вполоборота направо, налево.
- Равняйтесь по носкам.

При общеразвивающих упражнениях:

- Скакалку к груди. (Название упражнения.)
- Исходное положение принять!
- Начи-най!



- Достаточно.

Умение понимать и точно выполнять команды и распоряжения поможет детям в будущем на уроках физкультуры.