Приложение 2

**Строевые упражнения и техника их выполнения**

**Построение в колонну по одному:** подается команда *«В колонну по одному – становись!»* (дети строятся друг за другом на дистанцию одного шага или вытянутой вперед руки и принимают основную строевую стойку – пятки вместе носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях прямые, грудь приподнята, живот подтянут, плечи на равной высоте, руки опущены ладонями внутрь, пальцы согнуты, голова прямо, смотреть перед собой, равняясь в затылок друг другу

**Построение в шеренгу:** подается команда *«В одну шеренгу – становись!»* (дети строятся один возле другого на одной линии с интервалом от локтя до локтя или на ширине ладони и принимают основную стойку).

**Перестроения.** Для некоторых перестроений сначала производится расчет «по порядку», на «первый и второй (третий)».

\***расчет на «первый и второй» («на третий и четвертый»):** подается команда *«На первый и второй - рассчитайсь!»* (дети поворачивают голову вправо (влево), произносят свой номер и возвращаются в исходное положение; услышав номер, названный соседом, ребенок поворачивает голову и называет свой номер);

\* **перестроение из одной шеренги в две на месте:** сначала производится расчет «на первый и второй», затем подается команда *«В две шеренги - стройся!»*, вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»), правой ногой – шаг назад-вправо (счет «два»), становясь в затылок первому, затем приставляют левую ногу к правой (счет «три»);

\***перестроение из двух шеренг в одну:** подается команда *«В одну шеренгу – стройся!»,* дети стоящие во второй шеренге, на «раз» делают шаг левой влево, на «два» - шаг правой вперед, вступая в первую шеренгу, на «три» - приставляют левую ногу;

\***перестроение из одной шеренги в три:**

- сначала производится расчет «а первый, второй и третий», затем подается команда «*В три шеренги –* *стройся!*» (первые номера делают правой ногой шаг вперед, третьи - левой ногой шаг назад (счет «раз»);

- первые номера делают левой ногой шаг в вправо, становясь впереди второго, третьи – правой ногой шаг влево, становясь в затылок второму (счет «два»),

- затем приставляют левую ногу к правой, а правую к левой (счет «три»);

***\**перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте на** три счета:

- сначала производится расчет «на первый и второй», подается команда «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»** – левая нога приставляется к правой;

**\*перестроение из колонны по одному в колонну по три на месте:**

- сначала производится расчет «на первый, второй и третий», подается команда «В три колонны стройся!»,

- первые номера делают левой ногой шаг влево, третьи – правой ногой шаг вправо (счет «раз»);

- первые номера делают правой ногой шаг назад, становясь в одну линию со вторым номером, третьи – левой ногой шаг назад, становясь в одну линию со вторым номером (счет «два»);

- первые номера приставляют левую ногу к правой, третьи – правую ногу к левой (счет «три»);

**\*перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре поворотом в движении**: подается команда *«В колонну по два (три, четыре) налево – марш!»* - первая четверка (двойка, тройка) поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении, следующая четверка делает поворот на том же месте (интервал в шеренгах – на вытянутые руки в стороны, дистанция в колоннах – на вытянутые руки вперед); для обратного перестроения в колонну по одному – *«Направо! В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»;*

\***перестроение из колонны по одному по два, по четыре способом «дробление и сведение»:**

- 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,

- дойдя до середины противоположной стороны зала подается команда *«В колонну по одному направо и налево в обход – марш***!»** (первые номера идут направо, вторые – налево в обход),

- при встрече у середины стороны зала, где началось перестроение, подается команда*«В колонну по два через центр – марш!»* (ходьба по два через центр),

- до середины стороны зала подается команда *«В колонны по два направо и налево в обход – марш!»* (одна пара идет направо, другая – налево),

- привстрече пар подается команда *«В колонну по четыре через центр – марш!»* (дети идут через центр в колонне по четыре);

**\*перестроение из колонны по четыре в колонну по одному способом «разведение и слияние»:**

*- по команде «В колонну по два направо и налево в обход – марш!» (правая колонна по двое идет направо в обход, левая – налево),*

- при встрече колонн на противоположной стороне зала подается команда *«В колонну по два через центр – марш!»*

- колонна по два доходит до середины зала противоположной стороны и подается команда *«В колонну по одному направо и налево в обход – марш!»* (правая колонная идет направо в обход, левая – налево),

- при встрече колонн на противоположной стороне подается *команда «В колонну по одному через центр – марш!».*

**Поворот** **направо и налево «переступанием» на два счета:** по команде *«Переступанием направо (налево)!»* на счет **«раз»** повернуться на пятке правой ноги (при повороте вправо) и носке левой ноги, на счет **«два»** - левую ногу приставить к правой,

**\* поворот кругом на месте в сторону левой руки (через левое плечо) на два счета:**по команде «Переступанием кру-гом!» на счет «раз» левая нога вместе с туловищем поворачивается налево, на счет «два» правую ногу приставить к левой,

\**поворот прыжком на один счет –* ***«Прыжком******напра-во (нале-во)!»*** *на счет* ***«раз»*** *прыгнуть на двух ногах с поворотом,*

*\*повороты в движении (ходьбе и беге) налево –* ***«Налево (направо) – марш!»,*** *команда подается под левую (правую) ногу.*

**Размыкание в колоннах:**  по команде *«На четыре (1,2,3) шага назад (вперед) разом-кнись!», «Назад (вперед) разом-кнись!»* (дети отодвигаются на четыре (1,2,3) шага назад и вытягивают руки вперед;

\***смыкание в колоннах:** *«Вперед (назад) на два (3,4) шага сом-кнись!», «Вперед (назад) сом- кнись!»,*

\***размыкание и смыкание в шеренге:** *«Влево (вправо) от середины на два шага приставными шагами разом-кнись!» «Налево (направо) к середине сом-кнись!»* (дети отходят боком приставным шагом).