

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 города Кузнецка  
442530, Пензенская область, город Кузнецк, улица Железнодорожная, 1«В»  
т. (8-841-57) 7-18-93

**Групповая консультация для педагогов на тему:  
«Строевые упражнения и спортивные игры в детском саду».**

Дата проведения: 29.09.2017

Провела: старший воспитатель Бородачева О.В.

Гимнастика— система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, развитие творчества, воспитание организованности. Гимнастические построения и перестроения дети изучают в течение всего периода пребывания в детском саду. Они являются средством формирования у дошкольников правильной осанки, воспитания подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнять распоряжение педагога и старшего товарища, организованности детей и согласованности в их совместных действиях. Вместе с тем эти упражнения дают педагогу возможность лучше руководить детьми, быстро размещать их для занятий гимнастикой и играми. Итак, с помощью строевых упражнений можно выработать основные навыки оптимальной организации занятий как в урочной, так и во внеурочной формах. Применение специальных команд и распоряжений позволяет управлять любой группой, а существующая регламентация в применении терминов на основе русского языка дает возможность общения с любым контингентом занимающихся.

Для успешного проведения строевых упражнений воспитателю необходимо:

- знать методику обучения;
- знать команды и уметь правильно их подавать (точность команды, интонация и громкость голоса, умение держаться перед детьми);
- правильно выбирать свое место перед строем (на месте, в движении);
- следить за осанкой и точностью исполнения строевых упражнений (проявлять требовательность);
- уметь осуществлять подсчет и проводить строевые упражнения с музыкальным сопровождением.

## **Особенности обучения детей строевыми упражнениями**

### **Характеристика строевых упражнений**

Строевые упражнения являются основным средством организации занятий физической культурой.

Во-первых, они служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Во-вторых – это наиболее целесообразные способы организации детей, для этого используются построения, перестроения, размыкания и смыкания, перемещения

занимающихся по залу или площадке, решают задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышения дисциплины.

В третьих, строевые упражнения обладают большой зрелищностью и могут использоваться как составная часть массовых, физкультурно-спортивных гимнастических выступлений.

Строевые упражнения - совместные действия занимающихся в том или ином строю. Строй - это размещение занимающихся для совместных действий.

К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Дети усваивают понятия о колоннах, шеренгах, круге, поворотах (налево, направо, кругом), смыканиях и размыканиях. Музыкальное сопровождение при выполнении строевых упражнений создает у ребят бодрое настроение.

Для удобства проведения строевых упражнений в физкультурном зале (на площадке) определяются условные точки: центр, середина (верхняя, нижняя, левая, правая), углы (верхний левый, правый, нижний левый правый). Эти условные обозначения определяются по правой границе зала - одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.

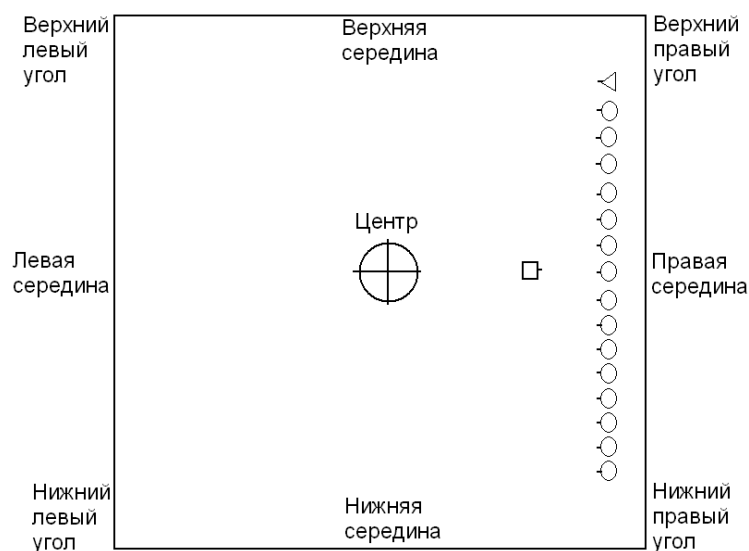


Рис. Схема зала и название его частей

## Виды строевых упражнений

**Построение**-это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, в рассыпную.

*Построение в колонну по одному.* Колонна – строй, в котором дети расположены в затылок к друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутые вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее замыкающий.

При подаче команды и на протяжении всего построения в колонну по одному воспитатель сам принимает основную стойку, старается быть предельно подтянутым и служить образцом для детей. В положении основной стойки дети стоят недолго: подается команда повернуться направо, налево начинать движение или принять стойку «вольно». По команде «Вольно!» в сомкнутом строю дети, не сходя с места, переносят массу тела на одну прямую ногу (правую или левую), другую слегка сгибают в коленях. Руки опущены вдоль туловища или за спиной (захват за запястье - правая рука держит за запястье левую руку). В разомкнутом строю по команде «Правой (левой) - вольно!» отставляется правая (левая) нога на шаг в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

В младших группах для закрепление навыка построения в колонну по одному проводятся игры «Поезд», «Пойдем гулять», «За высоким и низким» и др.

В старшем возрасте распоряжение заменяется командой «В колонну по одному – становись!». В процессе обучения построению в колонне по одному воспитатель делает указания, относящиеся к положению туловища, головы («Встаньте прямо», «Выпрямите спину», «Плечи расправьте», «Голову выше»). Для уточнения положения ног дается указание «Поставьте пятки вместе, носки врозь!». Для закрепления правильной стойки при построении в колонну по одному дети старшего дошкольного возраста поочередно выполняют команды «Смирно!», «Вольно!».

*Построение в пары (парами).* В младших группах по команде воспитателя «Встаньте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, воспитатель предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку. В старших группах построение в пары (в колонну по два) проводится путем перестроения из колонны по одному (как на месте, так и во время ходьбы).

*Построение в одну шеренгу.* Шеренга-строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге-левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый- с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной. В одну шеренгу группа строится спиной к окнам на расстоянии не менее одного шага от стены, а при двустороннем освещении -спиной к южным окнам, чтобы свет не мешал занимающимся наблюдать за действиями воспитателя. Равнение проводится по команде «Равняйся!». При этом правофланговый занимает стойку «смирно». Все

остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого человека (считая себя первым). После этого подается команда «мирно!», чтобы шеренга была ровной, детей учат сначала равняться по предметам (ленточки, шнур). Строя детей около шнура, приучают смотреть на носки рядом стоящего ребенка («По носкам-равняйся!»). После того как дети научатся равняться по шнуру, носкам, дается задание равняться по груди («По груди - равняйся!»). Строиться в одну шеренгу детям предлагают сначала в одном (знакомом) месте, а затем - в любом. Когда дети освоят построение в одну шеренгу, можно проводить подвижные игры, в которых будет использоваться указанное построение («Перелет птиц», «Два мороза» и др.

*При построении в круг* дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равным ширине ладони, лицом к центру приняв основную стойку. Выполняется по команде «В круг – становись!». Для построения в круг из шеренги возможны два способа: а) дети берутся за руки, а воспитатель, левой рукой захватывает правую руку направляющего, двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкающего;

б) Воспитатель становится против ребенка посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». Ребенок в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг педагога.

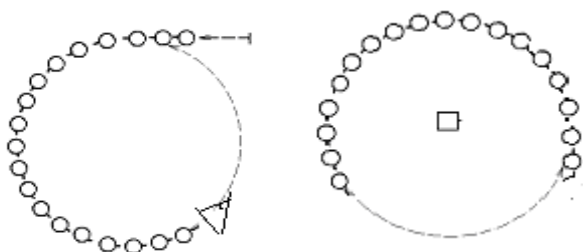


Рис. Построение в круг

Для построения двух, трех, четырех и более кругов вначале целесообразно, пользоваться зрительными ориентирами. Детей делят на 2,3, 4 подгруппы. Они ходят или бегают по залу, а по сигналу воспитателя каждая подгруппа строится вокруг указанного ему ориентира. В дальнейшем задания усложняются: после ходьбы или бега дети закрывают глаза, а воспитатель переставляет предметы в другие места и по распоряжению «Станьте в круг» дети находят свои предметы и строятся вокруг них.

*Перестроение из одного круга в два* возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по три» по команде «В два круга - стройся!» первые номера стоят на месте, вторые выходят вперед к центру круга на два шага, третьи делают пол шага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг – стройся!» первые номера стоят на месте, вторые делают

два шага назад, третьи – полшага влево; б) действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две.

*Перестроение из одного круга в три* возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по семь» по команде «В три круга – стройся!». По этой команде первые, третьи и пятые номера стоят на месте; вторые и шестые делают два шага к центру круга; четвертые – выходят вперед на четыре шага; седьмые – полшага вправо. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг – стройся!»: первые, третьи и пятые стоят на месте; вторые и шестые делают два шага назад; четвертые – четыре шага назад; седьмые – полшага влево. б) действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в три.

*Построение в рассыпную* - это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

*Перестроения* – переходы из одного строя в другой. *Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

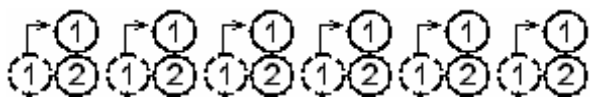


Рис. Перестроение из одной шеренги в две

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета «по три». Для этого подается команда: «В три шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и вторых номеров происходит одновременно (рисунок 7). Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

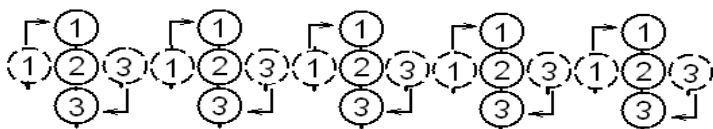


Рис. Перестроение в три шеренги

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два - стройся!» Действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две. Предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда. По исполнительной части команды вторые на счет «раз» делают левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правую, - шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют левую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «В одну колонну – стройся!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад; на «два» - шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют левую ногу.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по три* производится по команде: «В колонну по три - стройся!». Действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в три. Предварительно производится расчет по три. По исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево - назад и встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо - вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них. Перестроение из колонны по три в одну колонну выполняется в обратной последовательности.

Для *перестроения в движении*, из колонны по одному в колонну по три (четыре) *одновременным поворотом* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом педагог может попутно дать указания об интервале и дистанции (рисунок а). Для обратного перестроения детей поворачивается налево (направо) и подается команда: «Справа (слева) в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!» (рисунок б).

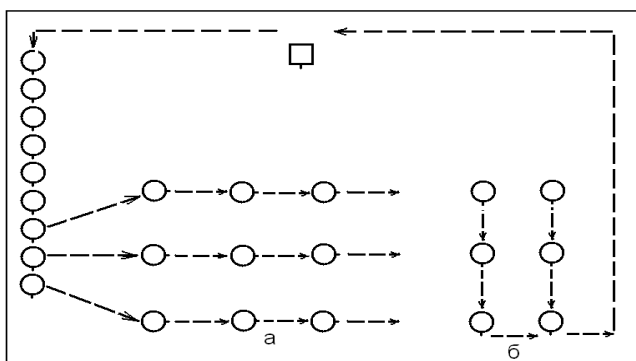
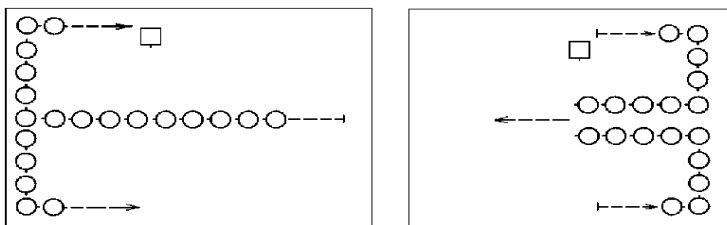


Рис. Перестроение группы из колонны по одному в колонну по три «поворотом в движении» (а); с последующим перестроением в колонну по одному (б)

*Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо и налево в обход — марш!» (дробление, рисунок а). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (сведение, рисунок б).



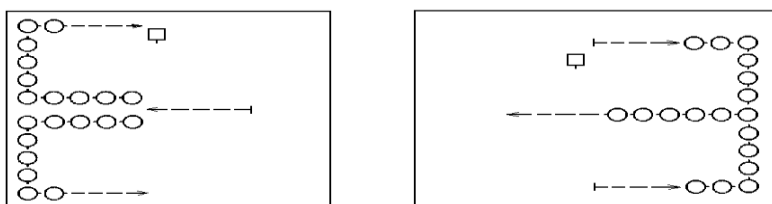
а б

Рис. Способы перестроения

а – дроблением; б – сведением

Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить детей в колонну по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход — марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить детей в колонну по одному



а б

Рис. Способы перестроения

а – разведением; б – слиянием

*Размыкание и смыкание.* Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя. Эти движения применяются при подготовке к выполнению упражнений и после их окончания и проводятся как с места, так и в движении, в различных построениях. При размыкании и смыкании используются обычный, приставной, скрестный шаг, прыжок, бег. При смыкании нужно обязательно указать, в какую сторону сомкнуться, каким способом и сколько сделать шагов или прыжков. Смыкание



дети начинают все дети одновременно. Для смыкания в колонне применяется команда «Вперед (назад) сом-кнись!» («Вперед на два шага сомкнись!»).

Размыкание в круге, полукруге проводится на вытянутые в стороны руки, и дети делают шаги назад («На два шага разом-кнись!»). При смыкании (« В круг сомкнись!») шаги выполняются вперед, и после этого руки опускаются вниз. При построении в рассыпную размыкание производится на вытянутые вперед и в стороны руки («На вытянутые руки вперед разом-кнись!»).

## **Методика обучения строевым упражнениям в разных возрастных группах**

*В 1 младшей группе* легче всего встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении

*Во 2 младшей группе* приучать детей действовать совместно в общем для всех темпе учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить место при перестроениях.

### *Средний дошкольный возраст*

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения

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

Наряду со свободным построением в круг вводятся построения в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов. Основным является построение в три колонны или три звена. При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их раскладывают по-разному: в шахматном порядке, по пересекающимся линиям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия

### *Старший дошкольный возраст*

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге

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 круге - на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в три колонны приставочными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга - в два; остановка после ходьбы всем одновременно

Новым является построение в несколько кругов у пособий(у больших обручей), построение в шахматном порядке(после того как дети встанут в 3-4 колонны, второй и четвертой колонне дается команда сделать два шага назад или вперед, затем все поворачиваются направо или налево). Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками. Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, быстроте выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров

## **Обучение строевым упражнениям**

Обучение строевым упражнениям принято разделять на три этапа, но четкую границу между этапами провести трудно, однако их выделение удобно для уточнения частных задач и подбора методических приемов для их решения.

Первый этап (ознакомление) направлен на создание предварительного представления о строевом упражнении. При обучении строевым упражнениям применяются *словесный метод и метод наглядной демонстрации*. На практике чаще всего метод наглядной демонстрации сочетается со словесным методом. При этом используются следующие методические приемы: *название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения*.

Второй этап (разучивание) сконцентрирован на разучивание строевого упражнения. На данном этапе используется *метод упражнения*. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения двигательного действия. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений. Этот метод применим, в основном, к обучению строевых приемов.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные строевые упражнения. Они предварительно делятся на самостоятельные составные части и выполняются под счет *раздельным* способом (обучение по разделениям). Например, при обучении повороту налево подаются следующие предварительные и исполнительные команды: «Поворот налево по разделениям, делай – раз!» показывается поворот на пятке левой ноги и правом носке (дети поворачиваются и выдерживают паузу), по команде «Делай – два!» приставляют правую ногу к левой. После нескольких повторений этого приема делается поворот в целом по команде «Напра – во!» или «Нале – во!».

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных частей движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. При этом можно корректировать ошибки детей, а они, в свою очередь, осознают и запоминают правильность выполнения требуемых действий. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две (после предварительного расчета на первый, второй) вторые номера по команде «делай раз» выполняют шаг левой назад, по команде «делай два» — шаг правой в сторону, по команде «делай три» приставляют левую к правой.

В практической работе команда «Делай!» часто заменяется конкретными распоряжениями, «подсказом», например: ««Поворот на пятке левой ноги и правом носке – Раз!», выдерживается пауза, «Приставить правую – Два!» - одновременно с исполнительной командой выполняется указанное действие.

Перестроение из двухшереножного строя в одношереножный: «Перестроение в одну шеренгу по разделениям, делай – раз!», делай – два!», делай – три!», или «Перестроение в одну шеренгу по разделениям, шаг левой в сторону – раз!, шаг правой – два!, приставить левую – три!».

Выбор методического приема для обучения строевых упражнений зависит от содержания упражнения и задач, которые ставит преподаватель. Так, для активизации внимания целесообразно использовать объяснение без показа; для повышения двигательной плотности используется показ с объяснением. Следует признать наиболее эффективным при обучении строевым упражнениям метод «По разделениям».

Третий этап (совершенствование техники исполнения) направлен на формирование навыка выполнения строевого упражнения. На данном этапе используются методы стандартного упражнения, игровой, соревновательный. Методический прием – *изменение условий обучения*, – применяется на более поздней стадии формирования навыка, после уверенного овладения технической основой строевого упражнения.

### **Строевые приемы**

*«Становись!»* — команда, по которой дети становятся в указанный педагогом строй и принимают строевую (основную) стойку.

*«Равняйся!»* — по этой команде дети выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде *«Смирно!»* дети быстро принимают строевую стойку.

*«Вольно!»* — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

*«Отставить!»* — команда, при которой дети принимают положение, предшествующее этой команде.

*«Разойдись!»* — команда, при которой дети расходятся для самостоятельных действий.

*Повороты на месте* выполняются по командам: «напра-во!», «нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «кру-гом!»

Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «напра-

во!», «нале–во!», «полповорота напра-во!»). Есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Прямо!»). Чтобы привлечь внимание ребят перед исполнительной командой, можно добавить слово «группа», например «группа» – «Смирно!».

*Повороты в движении*, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо — под правую ногу. Ребенок делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону.

Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего ребенок делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

*Расчет группы* может производиться по следующим командам. По команде «По порядку—рассчитайсь!» каждый ребенок поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

## **Заключение**

При выполнении строевых упражнений на занятиях гимнастики для четкого управления детьми педагог использует команды и распоряжения.

Выполнение строевых упражнений по команде требует от детей строго обусловленной регламентации двигательных действий. Например, по команде "Равняйся!" дети должны выполнить комплекс двигательных действий: выровняться по носкам ног, встать в строевую стойку, повернуть голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Строевые упражнения применяются на уроках физического воспитания, при проведении спортивно-показательных выступлений и других организованных массовых мероприятий. Они являются средством воспитания занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. Строевые упражнения характеризуются тем, что они необходимы для проведения занятия по физической культуре для успешного решения поставленных задач: твердым, уверенным управлением занимающимися от начала и до окончания занятия, дисциплинируют ребят, сознательное отношение детей к выполнению заданий воспитателя. Данные рекомендации помогут в подготовке к учебной и педагогической практике.

## Используемая литература

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед.уч-щ по спец.№ 2010 «Воспитание в дошкольных учреждениях» и № 2002 «Дошкольное воспитание».-3-е изд., перераб. И доп.-М.: Просвещение, 1984.-208с.
2. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 320с.
3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 330 с.
4. Гречко, А.С. Гимнастика. Профессионально-педагогические умения : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / А.С. Гречко, Г.Я. Соколов, Н.Л. Яковлев. – Омск : СибГАФК, 1998. – 64 с.
5. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=563301>
6. <http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>
7. <http://www.kinder-planet.ru/page.php?id=175>
8. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodika-obucheniya-fizkulture-v-doshkolnom-uchrezhdenii>
9. [http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe\\_vospitaniye/p24.html](http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p24.html)
10. [http://www.con-cent.ru/cms/?work\\_id=24221](http://www.con-cent.ru/cms/?work_id=24221)