Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста

Инструктор по физической культуре

МБДОУ №41 «Подснежник»

Сибгатуллина Р.Р.

**Ключевые слова**: *дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание, круговая тренировка.*

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию в ДОУ - применение круговой тренировки.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста рекомендуется применять упрощенные варианты круговой тренировки, предусматривающие дифференцирование нагрузки посредством последовательного использования на "станциях" однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности.

Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемов. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как часть игры. Этому способствуют прежде всего сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на "станции" имеет образное название либо применяются приемы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.).

Достаточно эффективно использование соответствующих атрибутов. Красочное оформление "станций" круговой тренировки также способствует созданию у детей интереса к упражнениям.

С целью реализации дифференцированного подхода к занимающимся в процессе круговой тренировки следует распределить их по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности. Каждую подгруппу составляют дети со сходными показателями физической кондиции. Детей различных подгрупп целесообразно отметить каким-либо отличительным знаком или эмблемой (например, использовать нарукавные повязки или пояса разных цветов, не стесняющие движений).

При разучивании выбранного комплекса круговой тренировки с детьми дошкольного возраста рекомендуется такая последовательность действий:

1. Разместить занимающихся в том месте зала или площадки, откуда хорошо просматриваются все "станции" и выполняемые на них упражнения.

2. Вызвать у детей интерес и игровую мотивацию к выполнению круговой тренировки. Учитывая рассеянное внимание дошкольников, необходимо использовать специальные организационно-методические приемы, способствующие сосредоточению занимающихся, иначе невнимательное отношение к объяснению и просмотру упражнений приведет к недополучению части информации и в конечном итоге к ошибкам.

3. Выбрать двух-трех ловких, уверенных в своих возможностях детей из разных подгрупп, которые будут одновременно с объяснениями преподавателя выполнять различные варианты упражнений на "станциях" с последовательным прохождением одного "круга".

4. Преподаватель отчетливо произносит название каждой "станции", объясняет двигательное задание, а выбранные для показа дети выполняют упражнение. Преподавателю нет необходимости показывать каждое задание самому: во-первых, упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть предварительно освоены всеми детьми; во-вторых, применяемое оборудование и инвентарь по своим размерам обычно рассчитаны на детей, а не на взрослого; в-третьих, во время показа движений детьми преподаватель может обратить внимание занимающихся на те или иные детали техники, варианты выполнения двигательных заданий для детей из разных подгрупп, подчеркнуть правила выполнения упражнений, порядок перехода на последующие "станции" и т.д.

5. После объяснения заданий и прохождения выбранными для показа детьми одного "круга" преподаватель уточняет представления занимающихся о порядке выполнения упражнений и размещает их по "станциям" (по 3-4 человека на каждой, в зависимости от количества "станций" и детей), акцентируя внимание на правильном исходном положении. Целесообразно на одной "станции" размещать детей из одной или смежных подгрупп.

6. По сигналу занимающиеся начинают одновременно делать упражнения, а преподаватель наблюдает за ними, дает дополнительные словесные указания, объяснения, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех "станциях". Рекомендуется использовать соответствующее темпу выполнения упражнений музыкальное сопровождение.

После разучивания комплекса круговой тренировки на следующих занятиях занимающихся сразу размещают по "станциям", и они начинают выполнять упражнения после кратких указаний преподавателя, подчеркивающих наиболее важные моменты. Поскольку на каждой "станции" имеются плакаты с запрограммированной в них текстовой и образной графической информацией, дополнительные объяснения не требуются.

7. Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки направлено на качественное выполнение ее содержания. Преподаватель находится в точке наилучшего обзора и следит за выполнением упражнений детьми, поощряет правильные двигательные действия, исправляет ошибки, при необходимости оказывает помощь. Наряду с этим следует осуществлять контроль за нагрузкой - визуальный, методом пульсометрии и при необходимости ее регулирование.

Регулировать нагрузку в процессе круговой тренировки можно следующими способами:1) изменять продолжительность и количество повторений упражнений на "станциях", количество "станций", количество "кругов"; 2) варьировать темп выполнения упражнений; 3) изменять интервалы отдыха; 4) вводить дополнительные "станции" с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой; 5) предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

НЕПРЕРЫВНО-ПОТОЧНЫЙ ВАРИАНТ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ *"ОЗОРНЫЕ КОТЯТА"*

**Создание у детей игровой мотивации**

Преподаватель включает фонограмму с записью мяуканья котят (музыкальный альбом "Голоса животных") и предлагает детям отгадать, кто издает эти звуки.

В случае затруднений загадывает загадку:

*Мохнатенький, усатенький,*

*Молоко пьет, песенки поет.*

Затем показывает детям картинку с изображением котят и говорит, что сегодня на занятии дети будут озорными котятами. Маленькие котята очень непоседливы, они много двигаются и играют, любят лазать по деревьям, влезать на забор и даже на крышу, спускаются в погреб, где ловят мышей, и т.д.

1-я станция - *"Котенок лазает по деревьям"*

**Оборудование и инвентарь** : гимнастическая стенка, маты.

**Программная задача:** совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.

**Описание упражнения** : лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, c последнего пролета спускаться вниз чередующимся шагом.

**Организационно-методические указания** : при влезании и слезании не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями - четыре пальца сверху, большой - снизу; переход с пролета на пролет осуществляется одновременно с влезанием по диагонали; при спуске вниз доходить до последней перекладины и сходить вниз, не спрыгивая.

**Способы дифференцирования нагрузки** : можно ограничить нагрузку, уменьшив высоту лазанья и число преодолеваемых пролетов гимнастической стенки.

2-я станция - *"Котенок лезет под забор"*

**Оборудование и инвентарь** : дорожка для ползания, веревка, натянутая над полом на высоте 30 см.

**Программная задача:** совершенствовать навык проползания на животе под низко натянутой веревкой.

**Описание упражнения** : проползание на животе под веревкой.

**Организационно-методические указания** : выполнять упражнение в спокойном темпе; стараться не касаться веревки при проползании под ней.

**Способы дифференцирования нагрузки** : можно усилить нагрузку, увеличив число препятствий (2-3 веревки).

3-я станция - *"Котенок на заборе"*

**Оборудование и инвентарь** : бревно гимнастическое напольное, маты.

**Примечание** : вместо бревна можно использовать гимнастическую скамейку.

**Программная задача:** совершенствовать функцию равновесия.

**Описание упражнения** : ходьба по бревну.

**Организационно-методические указания** : выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед на конец бревна.

**Способы дифференцирования нагрузки** : 1) варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных вариантах руки фиксируются в заданном положении - в стороны, вверх, на пояс, за спину и т.д. 2) варьировать разновидности ходьбы: обычная, с носка, на носках, приставными шагами и др.; 3) варьировать высоту бревна.

4-я станция - *"Котенок залез в погреб"*

**Оборудование и инвентарь** : дорожка для ползания длиной 6 м; дуги высотой 40 см, установленные туннелем.

**Программная задача:** совершенствовать навык ползания на четвереньках в сочетании с проползанием под дугами.

**Описание упражнения** : ползание на коленях и ладонях в сочетании с проползанием под дугами.

**Организационно-методические указания** : ползти по дорожке заданным способом; проползая под дугами, не задевать их.

**Способы дифференцирования нагрузки** : 1) варьировать способы ползания - с опорой на стопы и ладони, с опорой на колени и предплечья; 2) варьировать число преодолеваемых препятствий (дуг).

5-я станция - *"Котенок на крыше"*

**Оборудование и инвентарь** : гимнастическая скамейка.

**Программная задача:** совершенствовать навык ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Описание упражнения** : ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Организационно-методические указания** : держаться сбоку за края скамейки; правильный хват кистями - четыре пальца снизу, большой - сверху; ползти, подтягиваясь на руках.

**Способы дифференцирования нагрузки** : 1) варьировать количество подтягиваний; 2) облегченный вариант - ползание в упоре на коленях.

6-я станция - *"Котенок перебирается через лужу"*

**Оборудование и инвентарь** : 6-8 "кирпичиков", расположенных по прямой на расстоянии 15 см один от другого.

**Программная задача:** совершенствовать функцию равновесия.

**Описание упражнения** : ходьба по "кирпичикам".

**Организационно-методические указания** : выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед; не ступать на пол.

**Способы дифференцирования нагрузки** : 1) варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных вариантах руки фиксируются в заданном положении - в стороны, на пояс, за спину, за голову и т.д.; 2) усложненный вариант - расположить "кирпичики" не по прямой, а по извилистой линии.

**Список использованной литераруры**

1 Бабанкова, И.К. Занятия физической культурой в режиме дня дошкольного учреждения. / И.К. Бабанкова Минск. - 1988. - С. 43.

2 Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. / Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение, 1981.- 43с

3 Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие./ С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А Черепов-Челябинск: УралГАФК, 2001 С. 156.

4 Шарманова С.Б., Федоров А.И., Лапина Н.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей / С.Б. Шарманова, А.И.Федоров, Н.А. Лапина // Дошкольное воспитание. -№6.-1998.-С. 47-50.

5 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В. А. Шишкина М.: Изд. центр «Академия», 1996.-176с.