**МА ДОУ детский сад «Сибирячок»**

**корпус №3**

**Семинар-практикум**

***Современные инновационные технологии в ДОУ***

**«Метод круговой тренировки для повышения эффективности**

**физического воспитания в ДОУ»**



**Подготовила Т.С. Демакова**

**инструктор по физической культуре**

**20.01.2021 г.**

**Метод круговой тренировки для повышения эффективности**

**физического воспитания в ДОУ**

Проблема совершенствования физического воспитания дошкольников, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ученых и педагогов-новаторов, по-прежнему остается одной из наиболее актуальных. Один из путей улучшения системы физической культуры - совершенствование организации физического воспитания.

В настоящее время физическое воспитание детей дошкольного возраста регламентируются разнообразными программами. Анализ их содержания позволяет заключить, что они ориентированы главным образом на формирование у детей основных двигательных навыков и в меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных качеств, а также не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье. В связи с этим реальное развитие физических качеств детей дошкольного возраста оказывается чаще всего необоснованно заниженным.

Для совершенствования физических качеств детей в соответствии с образовательной областью «Физическая культура» при её планировании преимущество должны иметь физические упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект. Одним из перспективных путей реализации тренирующего эффекта в физическом воспитании является применение круговой тренировки.

Круговая тренировка – это не что иное, как постоянная смена одного вида физической нагрузки на другой. В результате использования нескольких видов физической нагрузки и повторения их в одном и том же порядке много раз круг замыкается, и получается круговой метод тренировки.

Таким образом, круговая тренировка – это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу.

Классическая круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом. Её название происходит оттого, что первоначально места, где выполнялись упражнения (станции), располагались по замкнутому кругу. Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединённых в комплексы по определённой схеме. Подбор упражнений предполагает соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Упражнения каждой станции воздействуют на определённую группу мышц - ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется при выполнении каждого упражнения, в то время как одна группа мышц получает импульс для развития, другая - активно отдыхает.

Методической основой круговой тренировки является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму образовательной деятельности, направленной в основном на комплексное развитие двигательных и физических качеств.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой — символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 6 — 8 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые расположены в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий; большинство из них обычно имеет относительно локальную или региональную направленность, но есть и 1 — 2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от так называемого максимального теста (МТ).

Как правило, в комплексы круговой тренировки включают технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения, Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придают искусственно циклический характер путем слитных повторений и таким образом дозируют по типу циклической работы. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз слитно или интервально, в зависимости от избираемого метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства и избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а также строго упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены деятельности), что создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности.

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств.

Круговая тренировка – способ организации образовательной деятельности, используемый в основном в работе со школьниками, однако наука и практика показали возможность применения их и со старшими дошкольниками.

**При использовании круговой тренировки в дошкольном возрасте следует учитывать следующие особенности:**

* Учет возрастных особенностей позволяет осуществлять выбор средств и методов физического воспитания, адекватных возможностям организма в тот или иной возрастной период.
* Степень индивидуализации и дифференциации программ тренировки зависит от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.
* Необходимость комплексной оценки мониторинга физического состояния детей (на основе медицинских карт определяется группа здоровья, группа допуска к занятиям по физической культуре; выявляется наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений; определяется гармоничность развития; изучаются врачебные рекомендации по организации двигательного режима)
* Определяются особенности детей (осанка, развитие мышечного корсета, гибкость)

В качестве **основных задач** на занятиях с применением круговой тренировки для детей старшего дошкольного возраста можно выделить:

* сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.
* совершенствование физических качеств,
* закрепление двигательных умений и навыков.

Можно выделить **следующие этапы применения круговой тренировки** в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста:

Первый этап - выбор содержания круговой тренировки, который обусловлен:

* возрастом и особенностями физического состояния детей
* задачами физического воспитания
* содержанием программы по физической культуре
* наличием физкультурного оборудования, инвентаря и пособий
* местом круговой тренировки в различных формах физического воспитания

Второй этап - подготовка к круговой тренировке, которая предусматривает:

* разметку площадки, подготовку необходимого оборудования и инвентаря, определение рациональной последовательности их размещения
* создание станционных плакатов с запрограммированной в них текстовой и образной графической информацией
* продумывание методов организации занимающихся, приемов раздачи и сбора пособий и инвентаря
* определение параметров физической нагрузки и способов её дифференцирования с учетом индивидуальных особенностей детей
* подбор музыкального сопровождения, соответствующего движениям, темпу их выполнения и создающего положительный эмоциональный настрой

Третий этап круговой тренировки – создание у детей интереса к круговой тренировке, который предполагает применение заранее продуманных организационно-методических приемов:

* использование сюжетных комплексов круговой тренировки, приемов имитации и подражания и комплексов с предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.)
* красочное оформление «станций»
* применение различных пособий и атрибутов
* использование соответствующих загадок, стихов, песенок, занимательных задач.

Следующий этап это организация и объяснение круговой тренировки, который включает

* размещение занимающихся в том месте зала или площадки, откуда хорошо просматриваются все «станции» и выполняемые на них упражнения
* создание у детей интереса и мотивации к выполнению круговой тренировки
* объяснение двигательных заданий на каждой «станции» и последовательности прохождения «станций» одновременно с показом выбранными для этого детьми различных вариантов упражнений
* размещение детей по «станциям»
* выполнение детьми упражнений на «станциях» под наблюдение преподавателя

Пятый этап это – руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки, который заключается в :

* наблюдении инструктора за действиями занимающихся, исправлении ошибок, поощрении правильного выполнения упражнений, оказании помощи и страховки
* в контроле и регулировании нагрузки

Дифференцировать нагрузку во время занятий можно осуществлять следующим образом:

* Изменять продолжительность выполнения и количество повторений упражнений на «станциях», количества «станций», количество «кругов»
* Изменять темп выполнения упражнений
* Изменять интервалы отдыха
* Вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой
* Варьировать способы и условия выполнения упражнений.

Таким образом, можно сделать вывод, что для совершенствования физических качеств детей, одним из перспективных путей реализации тренирующего эффекта в физическом воспитании является применение круговой тренировки.