

# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Махонина О.В.*

*Инструктор по физической культуре, 1 КК*

*МАДОУ детского сада № 60*

Дошкольное детство - большой отрезок жизни ребенка. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций людей. Дошкольный возраст – это начало всестороннего развития и формирования личности.

Ведущей целью дошкольного образования является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Учитывая тот факт, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится ясным, насколько актуален вопрос физического воспитания детей дошкольного возраста. В соответствии с целевыми ориентирами, определенными ФГОС ДО, на этапе завершения дошкольного образования у ребенка должна быть развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Одним из наиболее эффективных способов повышения общей физической подготовки детей, развития выносливости к различным физическим нагрузкам является такая форма организации игровых физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста как, круговая тренировка. Повышается моторная плотность занятия, развиваются умственные способности, умение совмещать умственную и двигательную деятельности, проявляются такие качества личности, как коллективизм, взаимопомощь, целеустремленность, ответственность.

Система занятий по принципу круговой тренировки состоит из 3 этапов.

*Подготовительный*, который предусматривает предварительную работу с детьми с целью обучения согласно программным требованиям определенных умений и навыков. Занятия проводятся в любой форме. Постепенно вводятся ознакомительные карточки-схемы в качестве знаковых опор при перестроении, смене видов движений.

*Основной этап* – предполагает использование на занятиях спортивного оборудования и снарядов, которые расположены по кругу, заняв всю площадь физкультурного зала. Поэтому и название используемой методики круговая тренировка. Подбираются упражнения, освоенные детьми. Цель данного этапа – совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать и укреплять физические качества (ловкость, быстроту, координацию движений, выносливость), самостоятельную деятельность детей, учить работать со схемами; активизировать зрительную память, мышление, наблюдательность, воображение, координацию, ориентацию, умение контролировать двигательную нагрузку.

*Дополнительный этап.* Его цель – совершенствовать основные физические качества; формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; учить познавать силу и красоту своего тела. Комплексы круговой тренировки включаются в основную часть физкультурных занятий.

В занятия с использованием круговой тренировки, включается использование знаковых опор, которые предполагают многократность повторений, последовательность и системность введения материала, его блочное распределение. Но самое главное – это создание условий, при которых ребенку будет интересен этот вид деятельности.

Для поддержания этого интереса мною используются различные виды круговой тренировки:

- сюжетная, которая выполняется по типу непрерывного двигательного упражнения с определенной направленностью и сопровождается художественным словом;
- круговая тренировка из подвижных игр, когда распределяется нагрузка на разные виды мышц, дети находятся длительное время в движении;
- прыжковая – включает разнообразные прыжки с использованием снарядов и спортивного оборудования, направленных на развитие мышц;
- круговая тренировка с одним снарядом – выполняются различные виды движений с одним снарядом (ходьба по скамейке с мячом, прокатывание мяча по скамейке, под дугой и т.д.);
- круговая тренировка с несколькими снарядами – по сигналу дети переходят от одного снаряда к другому, от выполнения одного движения к другому.

Карточная система включает: карточки с различными видами перестроений: круг, квадрат, колонны, шеренга; карточки для регулирования системы дыхания (карточки с изображением воздушных шаров: красный – вдох, синий – выдох); карточки с изображением исходных положений; карточки тренировки определенного вида движений.

Данная методика позволяет мне распределить нагрузку для каждого ребенка в соответствии с его возможностями и потребностями. Карточки-схемы выступают в качестве индивидуальных заданий. При этом каждый из детей учится контролировать свою двигательную нагрузку и самостоятельно распределять свои силы.