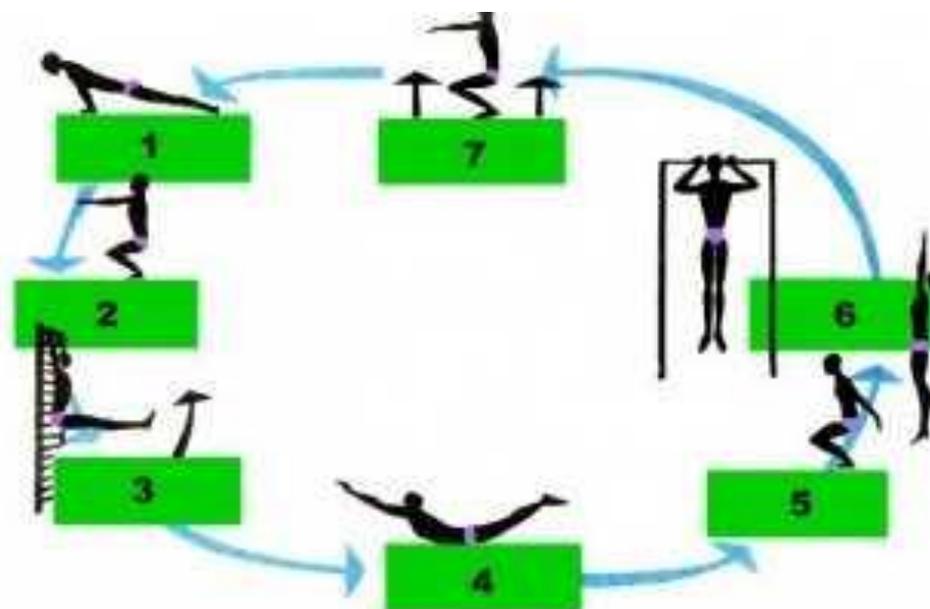


Консультация для педагогов

«Круговая тренировка в детском саду»



Подготовила Инструктор по ФК

Гумберг Наталья Владимировна

Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу.

В комплексы круговой тренировки включают разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки. Представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки.

Круговая тренировка на занятиях физкультуры дошкольников применяется для повышения тренирующего эффекта, совершенствования двигательных навыков на стадии закрепления основных движений.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 4-5 «станций», где расставляется соответствующее оборудование. На каждой станции выполняется один вид движений или действий на конкретные группы мышц или 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений (прохождение круга) зависит от задач тренировки и возраста детей.

Особенности построения занятия по методу круговой тренировки:

- Последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу.
- Использование хорошо освоенных упражнений.
- Последовательное включение в работу различных мышечных групп.
- Регламентация работы и отдыха на каждой «станции».
- Индивидуализация тренировочной нагрузки.
- Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Структура использования круговой тренировки:

В основных видах движений:

1. Вводная часть
2. Основная часть:

а/ ОРУ

б/ Работа на станциях

в/ Подвижная игра

3.Заключительная часть

В основной части:

1.Вводная часть

2.Основная часть:

а/ Работа на станциях

б/ Подвижная игра

3.Заключительная часть

Основными особенностями круговой тренировки как формы физической подготовки детей старшего дошкольного возраста являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния детей и содержанием программы по физическому воспитанию;
- применение сюжетных комплексов круговой тренировки, приемов имитации и подражания, упражнений с предметами (мячом, обручем, скакалкой), а также специальных организационно-методических приемов, создающих у детей игровую мотивацию к выполнению упражнений с целью максимального приближения занятий по физической культуре к игровой деятельности;
- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач дошкольного физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку детей и гармоничное развитие двигательных качеств;
- оптимальная моторная плотность занятий с использованием круговой тренировки значительно повышается;
- использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.