

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Инструктор по физической культуре
МДОУН°18 «Мишутка» г. Дубны
Московской обл.

Шмакова Елена Юрьевна

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

ШАРМАНОВ С.Б., ФЕДОРОВ А.И., ЧЕРЕПОВ Е.А. МЕТОДИКА

«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Цель использования технологии:

Адаптация детского организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребёнка.

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Выбор содержания круговой тренировки:

Подготовка к круговой тренировке

Создание у детей интереса к круговой тренировке

Объяснение смысла и способов проведения

Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.



СЮЖЕТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Интервальные:

Непрерывно-поточные:

- «Путешествие на Чудо-остров»
- «Игрушки»
- «Непослушные котята»
- «Мы смелые матросы»
- «Новая земля»
- «Ты – спортсмен»

- «Волшебная палочка»
- «Путешествие на корабле»
- «На прогулку в зоопарк»
- «Палочка выручалочка»
- «Мой веселый звонкий мяч»
- «Чудесная скакалка»
- «Задорный обруч»
- «Будь ловким»



НЕПРЕРЫВНО-ПОТОЧНЫЙ ВАРИАНТ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Станция «Спуск в трюм»



Станция «Веселые мячики»



Станция «Баскетбольная»



Станция «Ручей»



ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Станция «Лягушки»



Станция «Гуси»



Станция Ёжики



Станция «Парусник»



ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С ПРЕДМЕТАМИ

Станция «Веселые мячи»



Станция «Прыгунов»



Станция «Откачка воды из трюма»



Станция «Силачи»



КОМПЛЕКСЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНВЕНТАРЯ И ТРЕНАЖЕРОВ

(эспандер, роллер, напольный диск «Здоровье», мини-батут, шведская стенка, гимнастическая скамейка, фитбол, напольная координационноскоростная лестница, балансирующий диск, степ-платформа и пр.)



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ РАЗНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП.

Упражнения на
мышцы верхнего
плечевого пояса

Упражнения для
мышц спины

Упражнения для
мышц брюшного
пресса

Упражнения на
мышцы нижних
конечностей

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА ПО РИСУНКУ-СХЕМЕ.

Основная часть

Упражнения на станциях по рисунку-схеме № 6.

- « Мяч товарищу»;
- « На прогулке»;
- «Кошечка на заборе»;
- « Попади в кольцо».

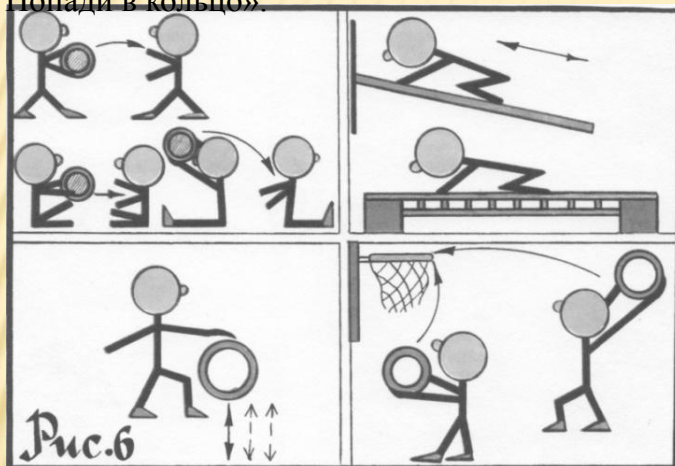


Рис.6

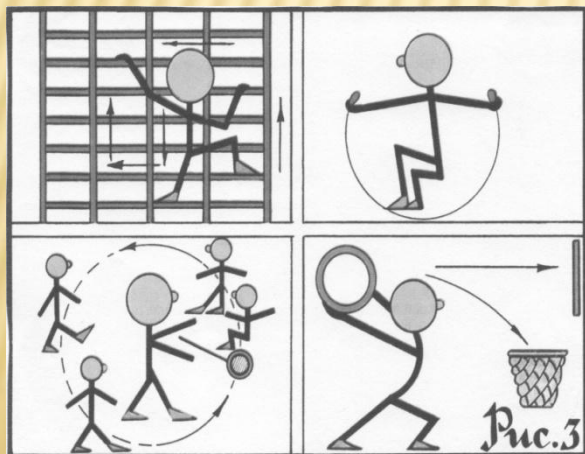


Рис.3

Основная часть
Упражнения на станциях по рисунку-схеме № 3.

- « Обезьянка на дереве»;
- « Мяч водящему»;
- « Попади в корзину» ;

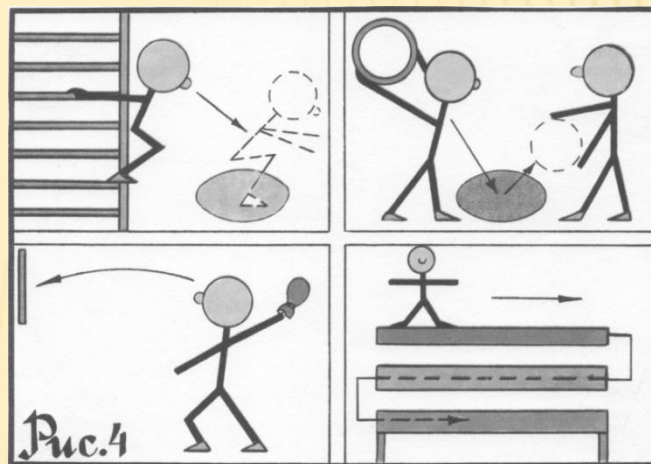


Рис.4

Основная часть
Упражнения на станциях по рисунку-схеме № 4.

- « Спрыгни в цель»;
- « Попади в цель»;
- « Брось и поймай» .

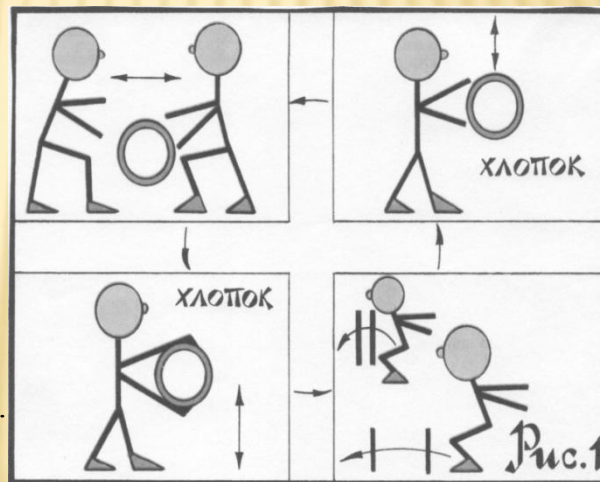


Рис.1

Основная часть
Упражнения на станциях по рисунку-схеме № 1.

- « Звонкий мяч»
- « Перебрось через речку»;
- «Подбрось, хлопни, поймай»;
- « Перепрыгни через ручеёк».

СПОСОБЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

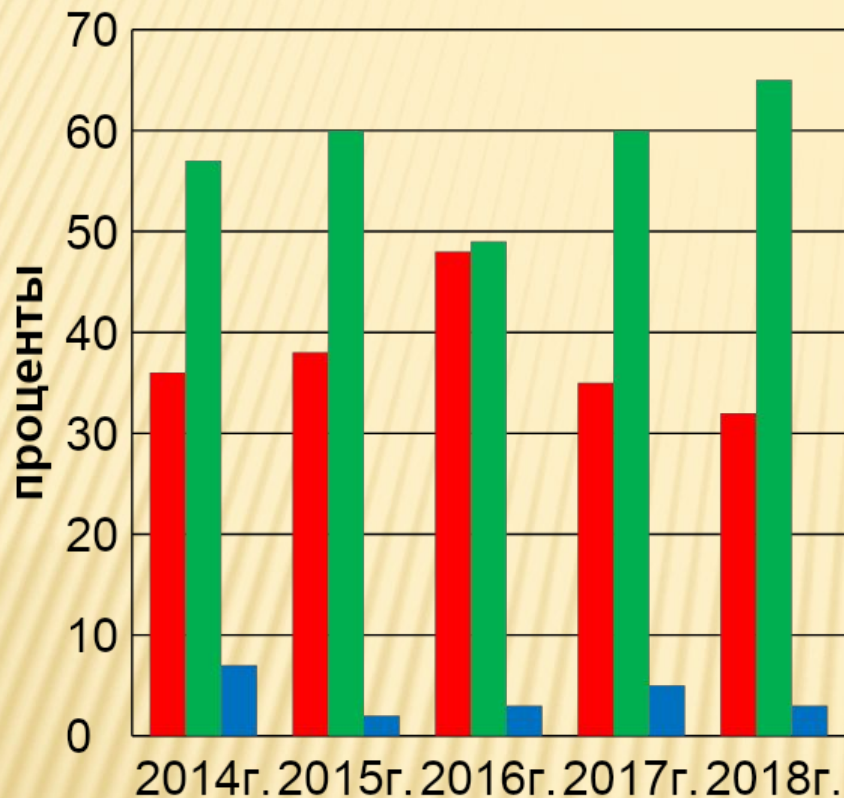
- 1) изменять продолжительность и количество повторений упражнений на "станциях", количество "станций", количество "кругов";
- 2) варьировать темп выполнения упражнений;
- 3) изменять интервалы отдыха;
- 4) вводить дополнительные "станции" с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;
- 5) предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.
- Контроль за нагрузкой при выполнении круговой тренировки может быть – визуальным и методом пульсометрии.

РЕЗУЛЬТАТ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

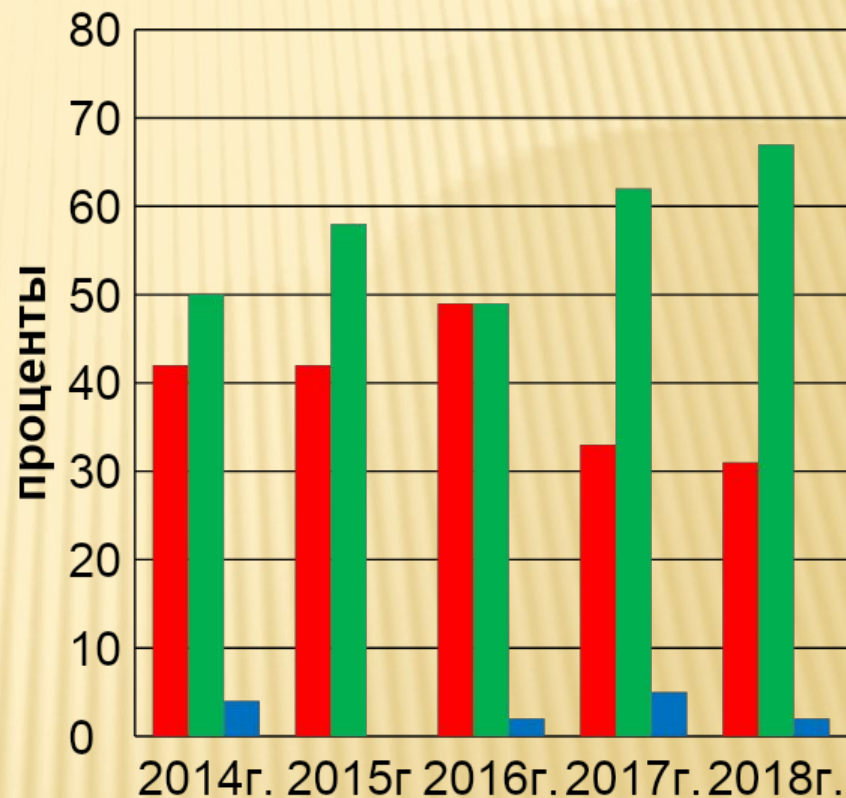
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КРИВАЯ ЧСС ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КТ



СТАРШАЯ ГРУППА



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА



**ДИАГРАММЫ МОНИТОРИНГА РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.**

ДОСТИГНУТЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- У воспитанников сформировался устойчивый интерес к физической культуре, творческому и осмысленному отношению к занятиям физическими упражнениями. Сформировались такие культурно-нравственные ценности как коллективизм, взаимопомощь, целеустремленность, ответственность.

СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА СПАРТАКИАДЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



*Круговая тренировка в
физическом воспитании детей
старшего дошкольного возраста.*

