

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ  
И ПРОВЕДЕНИЯ  
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С  
ДОШКОЛЬНИКАМИ**



*Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов:*

**НЕПРЕРЫВНО-ПОТОЧНЫЙ**



# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С НАПРЯЖЕННЫМИ ИНТЕРВАЛАМИ ДЛЯ ОТДЫХА



# ИНТЕРВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОРДИНАРНЫМИ ИНТЕРВАЛАМИ ДЛЯ ОТДЫХА



*Круговая тренировка зарекомендовала себя как эффективная форма физической подготовки, благодаря следующим возможностям:*

- высокая моторная плотность НОД;
- индивидуализация педагогического воздействия;
- относительно – точное дозирование физической нагрузки;
- согласование содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;
- возможность использования в подготовительной, основной и заключительной частях занятия в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
- одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества инвентаря.

## *Недостатки круговой тренировки:*

- в одном тренировочном занятии не всегда учитываются физиологические закономерности формирования двигательных качеств, обеспечивается лишь комплексное их развитие без строго дифференцирования;
- непрерывно – поточный метод предполагает одинаковое время отдыха для детей с различными функциональными возможностями;
- требуется большое количество нестандартного оборудования и инвентаря.



**ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ  
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ  
КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКОЙ ФОРМЫ  
ПОСТРОЕНИЯ НОД**

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ



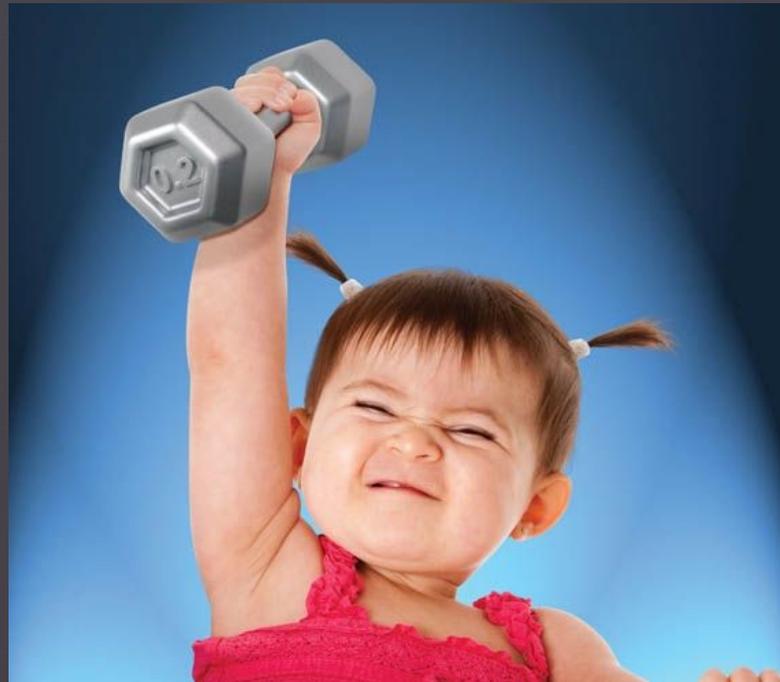
# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХОРОШО УСВОЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ



# ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СМЕНА УПРАЖНЕНИЙ НА СТАНЦИЯХ



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ В РАБОТУ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ



# РЕГЛАМЕНТАЦИЯ РАБОТЫ И ОТДЫХА НА КАЖДОЙ СТАНЦИИ



# ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ



# СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОСТЕПЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТРЕБОВАНИЙ



# *Особенности применения круговой тренировки для дошкольников:*

- учёт возрастных особенностей
- степень индивидуализации и дифференциации программ тренировки
- необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния детей
- определяются особенности детей



*Дифференцировать нагрузку можно следующим образом:*

- изменить темп выполнения упражнений;



- интервалы для отдыха;



- вводить дополнительные «станции» с облегченной или наоборот, более высокой нагрузкой;



- варьировать способы и условия выполнения упражнений.





*Физическому  
воспитанию должно  
уделяться столько же  
внимания, сколько и  
умственному.*

*(Махатма Ганди)*

**Спасибо за внимание!**

Инструктор по фи-зо  
*Шевченко Ю.В.*