

Рыжова Евгения Анатольевна
Инструктор по физической культуре,
МБДОУ Детский сад 53 г. Воркуты

Круговая тренировка для детей старшего дошкольного возраста.

Круговая тренировка является одним из эффективных методов физического развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Она способствует всестороннему развитию двигательных качеств, улучшению координации, общей выносливости и укреплению здоровья. Особенностью работы с данной возрастной группой является необходимость учета индивидуальных способностей каждого ребёнка и создание мотивационной среды для активности.

Индивидуальные особенности детей

Дети старшего дошкольного возраста обладают значительными различиями в уровне физической подготовки, моторных навыках и психоэмоциональном развитии. Это требует от инструктора гибкого подхода при организации тренировок. Игровая форма и возможность выбирать упражнения через наглядные средства помогают ребёнку проявить инициативу и почувствовать себя комфортно.

Принцип круговой тренировки

Круговая тренировка состоит из нескольких станций, на каждой из которых выполняется определённое упражнение или комплекс упражнений. После определённого времени (обычно 1-2 минуты) дети переходят к следующей станции. Такой формат обеспечивает разнообразие нагрузки и поддерживает интерес детей к занятиям.

Использование карточек на каждой станции

Для эффективного проведения тренировки рекомендуется использовать карточки с изображением и простым описанием упражнений. Карточки помогают детям ориентироваться в заданиях, способствуют развитию навыка самостоятельного выбора и учитывают индивидуальные возможности.

- Содержание карточек: яркие картинки, понятные символы и указания, например, количество повторений или время выполнения.
- Разнообразие уровней: на каждой станции могут быть представлены несколько вариантов упражнения — от простых до более сложных — чтобы дети могли подобрать тот уровень, который соответствует их силам.
- Детская активность: дети самостоятельно выбирают карточку с упражнением на станции, что повышает вовлечённость и личную ответственность.

Пример организации тренировочного круга

- Станция 1: Прыжки (варианты — прыжки на месте, прыжки с разведением ног, прыжки с

поворотом)

- Станция 2: Бег с изменением направления (прямой бег, бег с обходом препятствий)
- Станция 3: Упражнения на равновесие (ходьба по линии, стояние на одной ноге)
- Станция 4: Метание мяча (с разных дистанций, с разной целью)
- Станция 5: Ползание (ползание на четвереньках, с ускорением)

Преимущества метода

- Учет индивидуальных особенностей детей посредством выбора уровней сложности
- Развитие самостоятельности и мотивации через выбор упражнений с карточек
- Оптимальная нагрузка за счёт разнообразия и чередования видов деятельности
- Удобство для инструктора в контроле и корректировке упражнений

Заключение

Круговая тренировка с использованием карточек — современный, гибкий и развивающий метод работы с детьми старшего дошкольного возраста. Она позволяет не только повысить физическую подготовленность, но и развить у детей навыки самооценки, ответственность и инициативу. Важно, чтобы инструктор организовывал занятия с учетом принципа постепенного усложнения упражнений и поддерживал активное участие каждого ребенка.