



**Региональный этап
Всероссийского профессионального конкурса
«Воспитатель года России» в 2016 году**

**Использование метода круговой тренировки
в процессе физического воспитания
детей старшего дошкольного возраста**



**Кракосевич Яна Сергеевна,
инструктор по физической культуре
муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 34**

г. Рыбинск
2016

Согласно **Закону 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.** (глава VII, ст. 64), «дошкольное образование должно быть направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста...»

В соответствии с **Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования** (раздел I, п. 1.6.) необходимым становится «охрана и укрепление здоровья детей; формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств, самостоятельности и активности ребенка; обеспечение разнообразия форм дошкольного образования, с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей...»

В **Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года** (раздел VII) перед сферой физической культуры и спорта поставлены следующие задачи: «модернизация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях», «разработка и внедрение современных научно-обоснованных методик и рекомендаций по повышению эффективности проведения занятий физической культуры в системе образовательных учреждений...»

Теоретические основания

«Общие основы теории и методики физического воспитания»

(Л.П. Матвеев);

«Концепция конверсии избранных элементов технологий спортивной подготовки в системе физического воспитания»

(В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов);

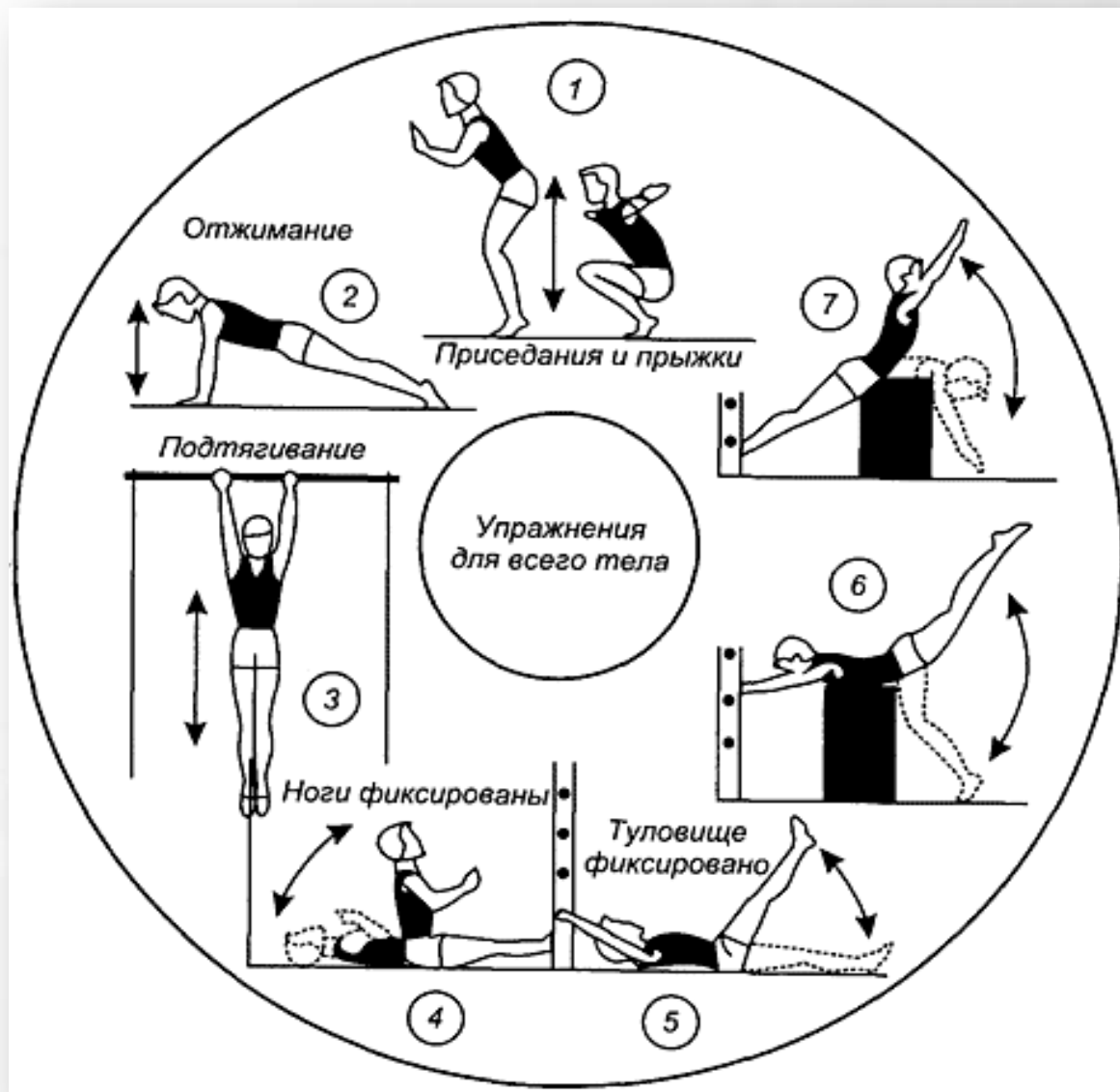
«Теоретические положения конверсии спортивных технологий применительно к решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста»

(Ю.К. Чернышенко);

«Круговая тренировка в физическом воспитании»

(М. Шолих)

Схема круговой тренировки



Круговая тренировка в процессе физического воспитания



Алгоритм использования круговой тренировки в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Выбор содержания круговой тренировки

Подготовка к круговой тренировке

Создание у детей интереса к круговой тренировке.
Подбор комплекса методов и приемов

Организация круговой тренировки

Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки.
Наблюдение, контроль и регулирование нагрузки

Комплексы физических упражнений круговой тренировки

Сюжетные комплексы

(сопровождаются художественным словом)

«На корабле», «Веселая палочка», «Мой веселый, звонкий мяч», «Скакалочка», «Олимпийские игры» и пр.

Комплексы с использованием спортивного инвентаря и тренажеров

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

Комплексы для выполнения в парах

Комплексы для профилактики нарушения осанки и плоскостопия

Схема распределения нагрузки на основные мышечные группы в процессе круговой тренировки



Организация круговой тренировки

**Объяснение
действий
занимающимся**



**Размещение
занимающихся по
«станциям»**



**Выполнение
двигательных
заданий**



Варианты структуры физкультурного занятия с использованием круговой тренировки

Вариант	Часть физкультурного занятия				
	Подготовительная		Основная	Заключительная	
1	Разминка (5%)	КТ (40%)	Изучение нового материала (45%)	Упражнения на внимание, расслабление, итоги занятия (10%)	
2	Построение. Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ (10%)		Изучение техники сложного вида (20%)	КТ (60%)	Упражнения на внимание, расслабление, итоги занятия (10%)

Методы проведения круговой тренировки при развитии двигательных качеств

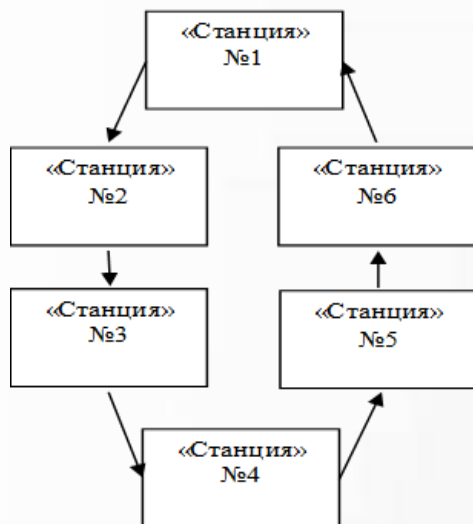
Метод	Время выполнения упражнения на «станции»	Время отдыха между «станциями»	Количество «кругов» в одном занятии	Время отдыха между «кругами»
По методу непрерывной работы (способствует формированию общей выносливости)	20-30 с	Без пауз для отдыха	1-2	Без пауз для отдыха
По методу интервальной работы с регламентированными (сокращенными) паузами для отдыха (способствует развитию скоростно-силовой выносливости)	20 с	30-40 с	1-3	3 мин
По методу интервальной работы с полными (оптимальными) паузами для отдыха (способствует развитию быстроты, скоростной силы, ловкости)	20-30 с	60-90 с	1-3	3 мин

Варианты «станционных» плакатов-карточек

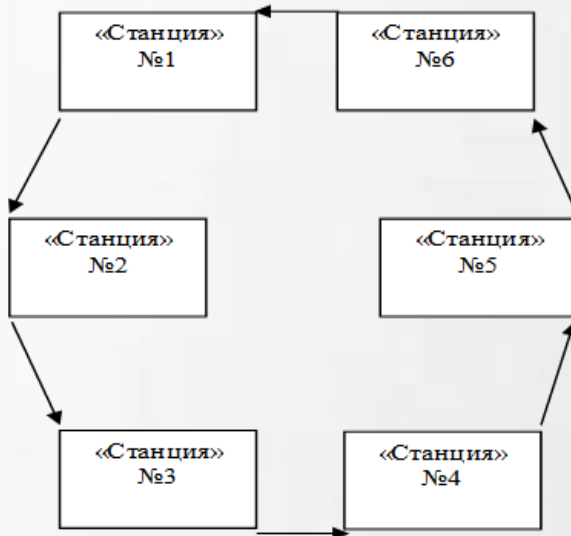


Схемы расположения «станций» круговой тренировки

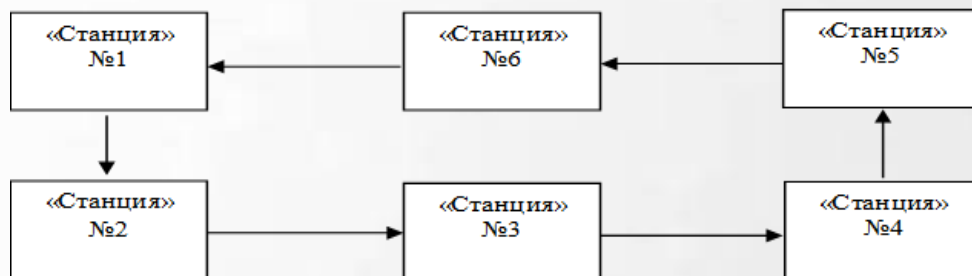
1 вариант



2 вариант



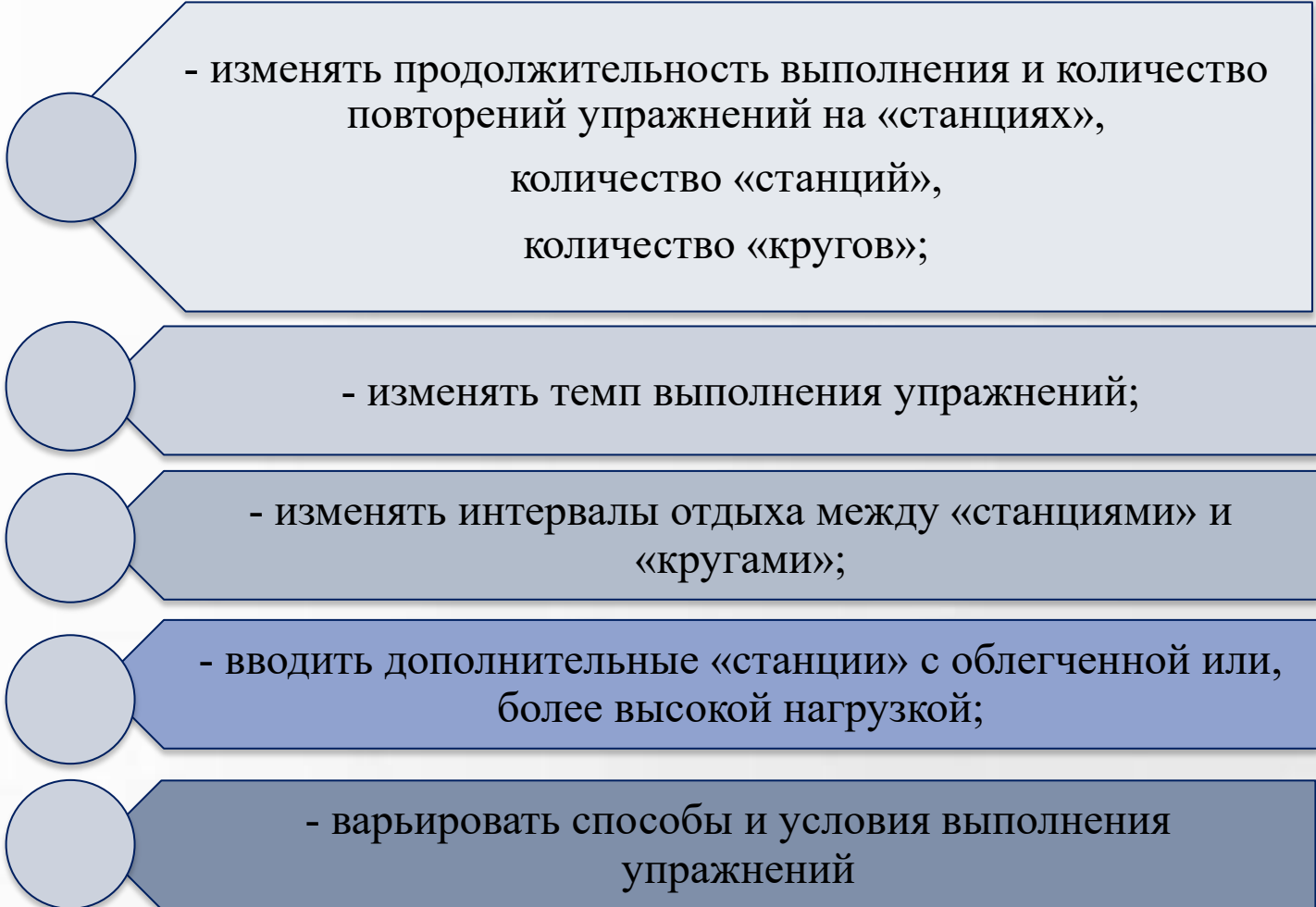
3 вариант



Способы дифференцирования нагрузки с учетом индивидуальных особенностей детей

Вариант упражнения для детей имеющих основную группу допуска к занятиям физической культурой	Вариант упражнения для детей имеющих подготовительную группу допуска к занятиям физической культурой
Упражнение «Ванька-встанька»	
И.п. - сидя, согнув ноги, руки за головой; 1-2 - лечь на спину; 3-4 - и.п.	То же, но руки на пояс или скрестно к плечам
Упражнение «Горный козлик»	
И.п. - стоя ноги вместе лицом к скамейке (высота 30 см), руки внизу; 1 -2 - встать на скамейку; 3 - 4 - и.п.	То же на скамейке высотой 20 см
Упражнение «Прыжки радости»	
И.п. - присед, руки на коленях. Выпрыгивания вверх	И.п. - то же. прыжки в приседе
Упражнение «Мы - гимнасты»	
Ходьба по напольному гимнастическому буму, руки за голову	То же, но руки свободно балансируют

Способы регулирования нагрузки в круговой тренировке



- изменять продолжительность выполнения и количество повторений упражнений на «станциях»,
количество «станций»,
количество «кругов»;

- изменять темп выполнения упражнений;

- изменять интервалы отдыха между «станциями» и «кругами»;

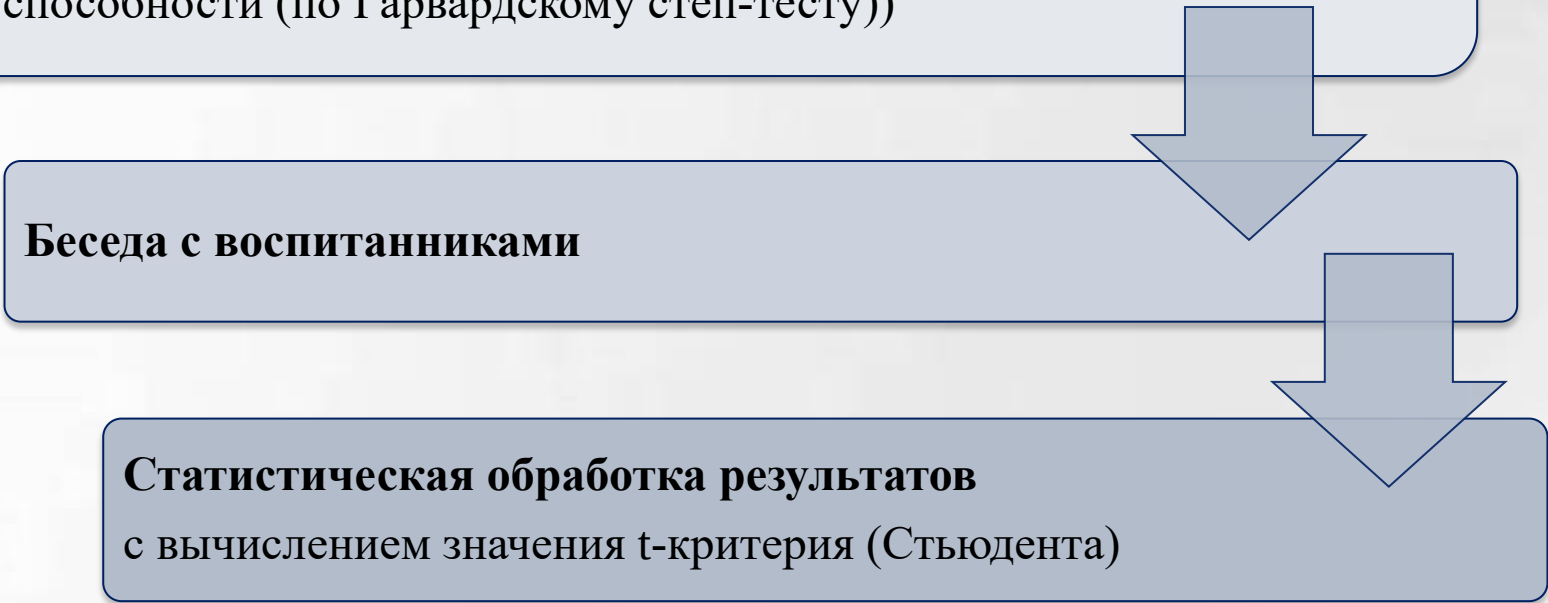
- вводить дополнительные «станции» с облегченной или, более высокой нагрузкой;

- варьировать способы и условия выполнения упражнений

Методы выявления результатов

Комплексная оценка физического состояния детей:

- анализ индивидуальных медицинских карт детей,
- медико-педагогическое наблюдение,
- педагогическое тестирование (тестирование физической подготовленности (по Сиротину); (оценка физической работоспособности (по Гарвардскому степ-тесту))

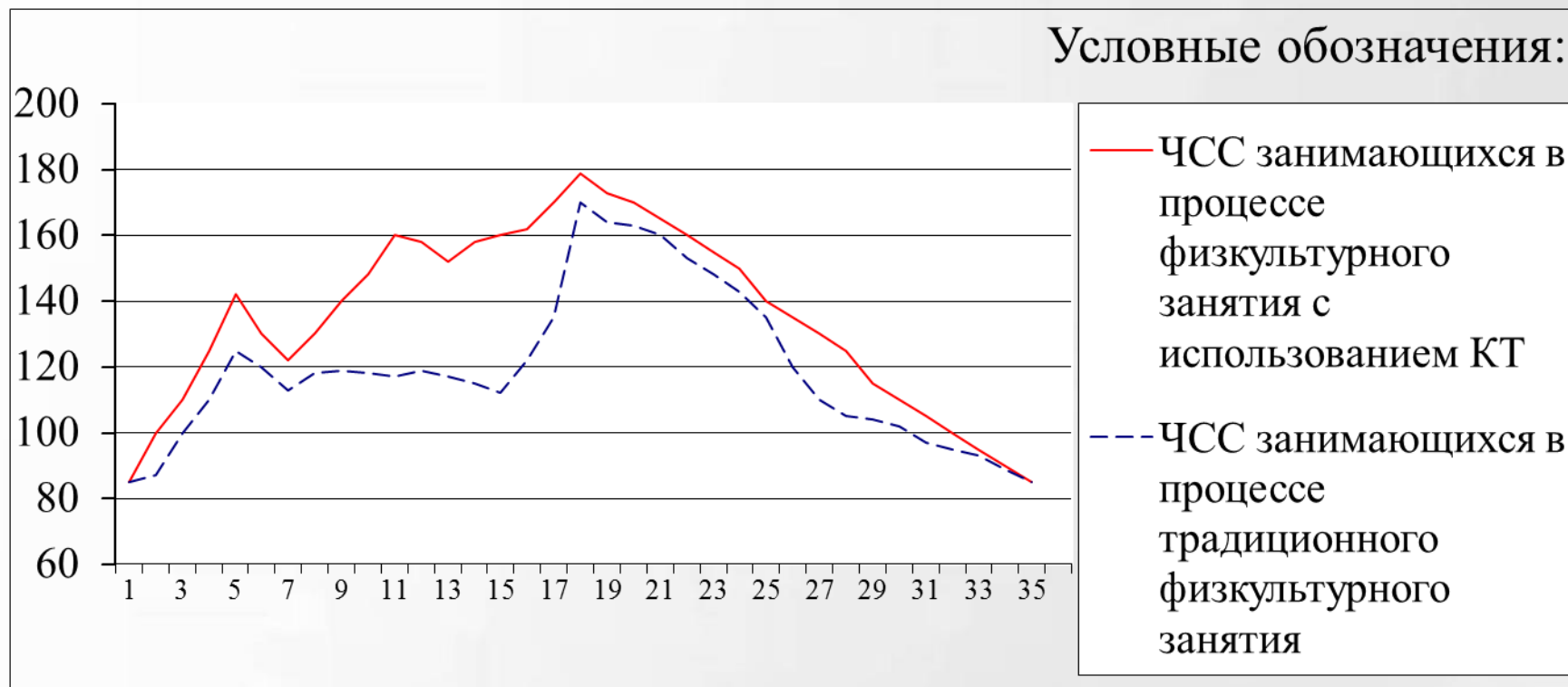


Беседа с воспитанниками

Статистическая обработка результатов
с вычислением значения t-критерия (Стьюдента)

Результаты медико-педагогического наблюдения

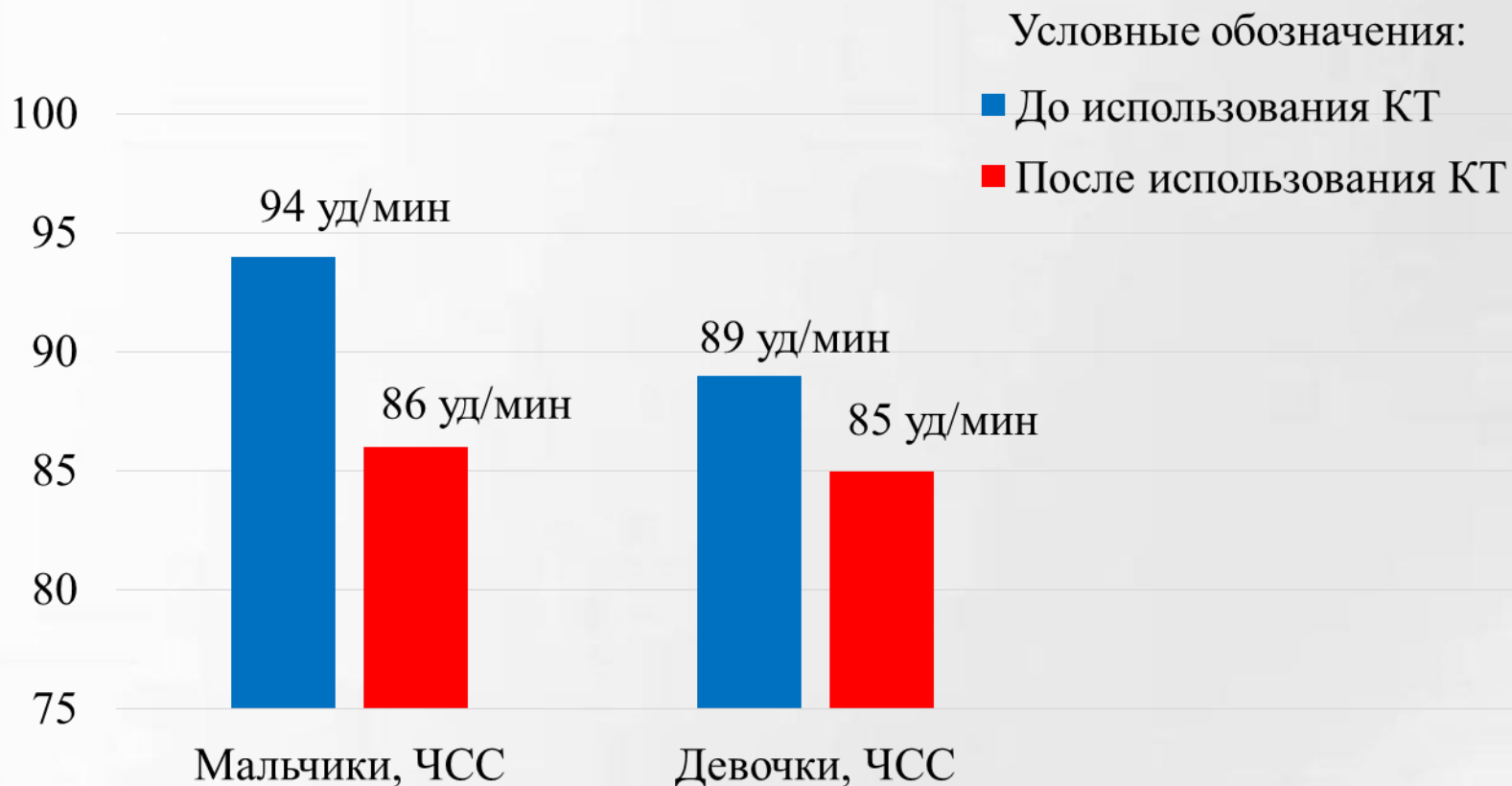
Сравнительный анализ ЧСС в процессе занятий физической культурой



ЧСС – частота сердечных сокращений

Результаты медико-педагогических наблюдений

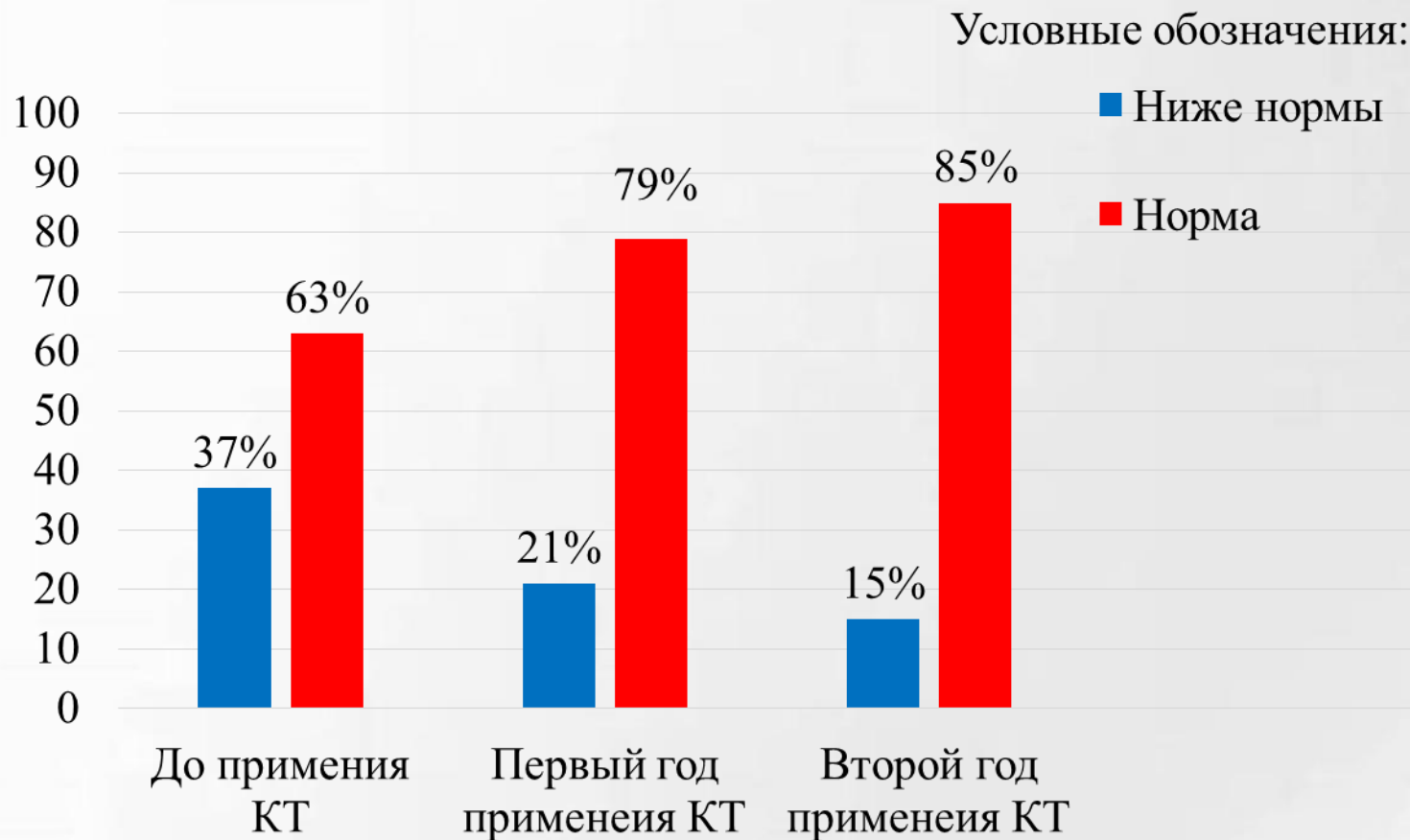
Достоверное снижение показателей ЧСС в покое
(функциональное состояние детей подготовительной к школе группы),
(при $p < 0,05$)



КТ – круговая тренировка

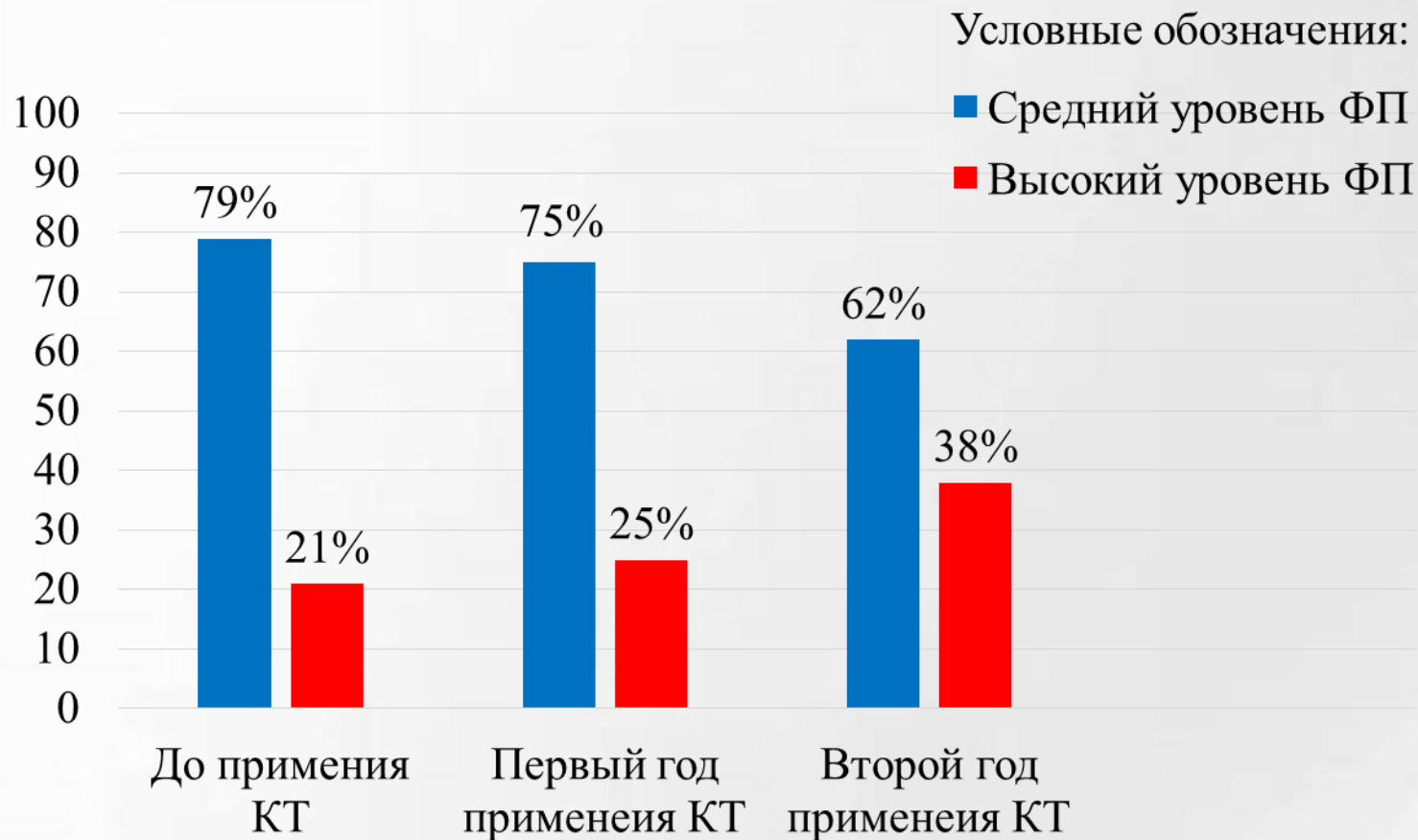
Результаты педагогического тестирования

Динамика прироста физической работоспособности детей
подготовительной к школе группы при выпуске в школу



Результаты педагогического тестирования

Динамика прироста физической подготовленности детей
подготовительной к школе группы при выпуске в школу



ФП – физическая подготовленность

Достигнутый результат:

использование круговой тренировки в процессе физического воспитания дошкольников позволило повысить его эффективность и оказать положительное влияние на физическое и функциональное состояние детей при условии адекватности применяемых тренировочных воздействий возрастным особенностям детей и их фактическому физическому состоянию



Достигнутый результат:

повысился интерес детей к занятиям спортом



Достигнутый результат:

повысилась активность посещения кружков и секций, организованных мною



Достигнутый результат:

повысилась активность участия детей и родителей в соревнованиях, фестивалях спорта, Спартакиадах



Методическое объединение инструкторов по физической культуре и воспитателей детских садов

Представление опыта работы по теме
«Круговая тренировка в процессе физического воспитания детей
дошкольного возраста с использованием технологии проблемного обучения»



Педагогическое событие «Мастерская педагогического опыта»

Представление опыта работы по теме
«Обоснование эффективности использования метода круговой тренировки
в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста»



Публикации

НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА

Управление

ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

Журнал для руководителей и методистов ДОУ.
Издаётся с 2002 г.
Анкета подписчика | Предложить статью

Управление ДОУ | Инструктор по физкультуре | Методист ДОУ | Содержание журнала и приложения | Статьи

Новое на сайте

Гость номера — Наталья Александровна Колтова

Занятия Олимпийские игры в России

Инструктор по физкультуре №1/2014

Представим детские сады лыжной области

Публикации ДОУ №1/2014

Инструктор по физкультуре №1/2014
11 Янв 2014

И НСТРУКТОР
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Тема номера: ОЛИМПИЙСКАЯ ЗИМА В ДЕТСКОМ САДУ

- ◆ Редакционный совет
- ◆ Индекс
- ◆ Колонка редактора

Получено: М. 30

ТЦ СФЕРА в Интернете

- «АтмосФЕРА праздника»
- Журнал «Воспитатель ДОУ»
- Журнал «Логопед»
- Журнал «Медработник ДОУ»
- Издательство «ТЦ СФЕРА»

Методическая разработка:
«Описание эффективности использования крутой тренировки в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста»

Выполнил:
инструктор по физической культуре
Трофимов Вит Сергеевич

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Евдокимов Александр Павлович

Воспитатель дошкольного учреждения
Трофимов Вит Сергеевич

Воспитатель дошкольного учреждения
Трофимов Вит Сергеевич

И НСТРУКТОР
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Тема номера: ОЛИМПИЙСКАЯ ЗИМА В ДЕТСКОМ САДУ

◆ Редакционный совет

◆ Индекс

◆ Колонка редактора

Физкультура. Спорт. Занятия

Всероссийский интернет-конкурс
www.vseinternet.ru

Сертификат

Методическая разработка:
«Описание эффективности использования крутой тренировки в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста»

Автор: Трофимов Вит Сергеевич,
инструктор по физической культуре
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида №10
г. Рыбинск»

Секция: Физическое воспитание и спортивный туризм
Специализация: Физическое воспитание, для детей дошкольного возраста

Одобрено
Методический кабинет
01.01.2014 г. №00000000



Персональный сайт



Персональный сайт
инструктора по физической культуре
муниципального дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 34 города Рыбинск Ярославской области
Кракосевич Яны Сергеевны



[Главная](#) [Портфолио](#) [Презентация опыта](#) [Детям](#) [Родителям](#) [Коллегам](#) [Галерея](#) [Обратная связь](#)

Работая учителем, судьбу благодарю.

Мечтала с детства стать творцом, спасителем.

Сбылась мечта: учу, ищу, творю...

(из личных размышлений)

Добро пожаловать!

Я рада приветствовать Вас на моем персональном сайте. Искренне надеюсь, что каждый посетитель найдёт здесь нужную и полезную для себя информацию. Сайт создан для обмена опытом с коллегами, успешной организации работы с детьми и родителями воспитанников.

Дальнейшие перспективы педагогической деятельности

На уровне детского сада:

Разработка и реализации Программы внутрифирменного обучения с целью совершенствования компетенций педагогов детского сада в области физического развития детей дошкольного возраста в процессе использования методики круговой тренировки в практике работы.

На муниципальном уровне:

Участие в работе клуба Проф-Юни с целью обогащения педагогического опыта работы инструктора по физической культуре и развития профессионального потенциала.

Участие в образовательных событиях города, представление педагогического и методического инструментария развития физических качеств детей дошкольного возраста

На региональном уровне:

Диссеминация опыта работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в рамках образовательных событий регионального уровня.





**Региональный этап
Всероссийского профессионального конкурса
«Воспитатель года России» в 2016 году**

**Использование метода круговой тренировки
в процессе физического воспитания
детей старшего дошкольного возраста**



Кракосевич Яна Сергеевна,
инструктор по физической культуре
муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 34