**Приложение 3**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5 «Колокольчик» общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением деятельности

по художественно-эстетическому и познавательно-речевому развитию детей Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

**Педагогическая образовательная технология**

**Тема:** «Циклические упражнения для совершенствования общей выносливости организма детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством круговой тренировки»

**Автор технологии**:

воспитатель высшей квалификационной категории

МАДОУ «Детский сад № 5 «Колокольчик»

Жданова Ю.Н.

г. Кувандык

**Содержание:**

**1.Концептуальность**…………………………………………………….……… 3

1.2.Актуальность педагогической образовательной технологии……………3

**2.Воспроизводимость данной технологии**…………………………………..4

2.1. Риски применения метода круговой тренировки………………..……4-5

**3. Структура образовательной технологии**………………………………….5

3.1. Цель и задачи учебного материала…………………………………………5

**4. Процессуальная часть**…………………………………………………..…..5

4.1. Формы деятельности педагога по управлению учебным процессом по усвоению материала …………………………………………………………….5

4.2. Методы, используемые в работе по системе круговой тренировке……5-6

**5. Содержание учебного материала**……………………………………….6-9

5.1. Средства, используемые в круговой тренировке……………….………9-10
5.2. Способ контроля и учета результатов деятельности в процессе круговой тренировки…………………………………………………………………………………………………..10-11

**6. Вывод**…………………………………………………………………………11

**7. Литература**…………………………………………………………………..12

1. **Концептуальность**

Круговая тренировка - современная образовательная технология используемая в ДОУ и направлена на реализацию государственных стандартов дошкольного образования.

Принципиально важной стороной в данной технологии является позиция ребенка в воспитательно-образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых. Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Его цель - содействовать становлению ребенка как личности.

**1.2 Актуальность образовательной технологии**

Актуальность данной технологии на современном этапе дошкольного и предшкольного образования исходит из современных тенденций спорта, в которых особая роль отводится эффективности учебно-тренировочного процесса, определяется необходимость экспериментального обоснования системы многолетнего тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в различных видах спорта, одной из основ которой должна быть специальная учебно-тренировочная деятельность – специализированная в системе ДОУ, в образовательных школах, различного уровня, а затем учебных заведениях.

В публикации последних лет отмечается, что здоровье детей ухудшается из-за стрессов, эколого-гигиенических условий, социально экономических факторов, во многом, здоровье школьников зависит от двигательной активности. И проблема поиска путей повышения эффективности занятий на уроках физической культуры поможет решить оздоровительные задачи. Занятия по методу «Круговой тренировки» оказывают положительное влияние на физическое состояние ребенка, воспитывают устойчивый интерес к занятиям по физической культуре в ДОУ, повышают эффективность, и оказывают оздоровительную направленность, поэтому на сегодняшний день эта тема «Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях физической культуры в общеобразовательных учреждениях» заслуживает пристального внимания у педагогов различного уровня подготовки. Исследования, подтверждающие эффективность ее применения в учебно-тренировочном процессе, направленность ее обучающих и тренирующих воздействий, достаточно хорошо изучен и представлен во многих работах (В.П.Филин, 1970, 1987; В.К.Бальсевич, 1971, 2000; Н.Ж.Булгакова, 1975, 1998; А.А.Гужаловский, 1979, 1983; В.Г.Никитушкин, 1984, 1995; В.П.Губа, 1985, 1997; Т.С.Тимакова, 1987, 1999).

Такая форма тренировки является признанной как у нас в стране, так и за рубежом (М. Шолих, 1966; Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий, 1981);

**2.Воспроизводимость данной технологии**

Основываясь на опыт, я считаю, что круговая тренировка,  возможна в применении в образовательных учреждениях. Данная технология как педагогический инструмент гарантированно эффективна в руках любого педагога, использующего ее, независимо от его опыта, стажа, возраста и личностных особенностей.

Круговая тренировка является эффективным способом для развития двигательных качеств. При круговой тренировке большая плотность занятий. Простота упражнений возможна для занятий любого ребенка. Незаменима при изучении видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, также создать интересные занятия. На занятиях физической культуры мною было замечено, что детям очень нравятся заниматься по круговой тренировке. Если подобрать хорошую музыку, то эффективность занятий возрастает. Круговая тренировка - многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом.
В соответствии с применяемым методом нагрузки использую элементарные, технически простые упражнения, из которых составляю тренировочные комплексы, выполняемые с последовательной и постепенной заменой упражнений с полным обновлением комплекса в течение месяца. При этом соблюдаются принципы прогрессирующей нагрузки. Практика показала, что однообразные нагрузки замедляют развитие таких физических качеств, как сила, выносливость и быстрота. Нагрузка должна быть волнообразной: то возрастать, то снижаться, но при этом быть постоянно и постепенно возрастающей. Чередование различных нагрузок создает благоприятные условия для роста результатов и восстановления работоспособности организма.
Используя в своей работе такую форму занятий по физической культуре убедилась, что метод круговой тренировки обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе педагогов.

**2.1. Риски применения метода круговой тренировки**

Эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие педагоги понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод: группу делят на несколько небольших групп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т. д. Он, несомненно, повышает плотность занятия. Но круговую тренировку, с присущими ей, особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение. Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации детей для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. (Вильчковский Э.С. 1971г.)

**3. Структура образовательной технологии**

**3.1. Цель и задачи учебного материала**

Цель: Комплексное развитие физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений

Задачи:

* Добиваться высокой работоспособности организма при активном самостоятельном приобретении знаний,
* формировать физические качества,
* совершенствовать отдельные умения и навыки.
* моделирование специальных комплексов и выработку алгоритмического предписания для их выполнения,
* использовать упражнения для совершенствования и развития детского организма, укрепления здоровья.

**4. Процессуальная часть**

**4.1. Формы деятельности педагога по управлению учебным процессом по усвоению материала**

При разработке различных моделей физической подготовки поставила перед собой следующие направления:

  Определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;

  Провести анализ упражнений, связывать их с учебным материалом;

  Подобрать комплекс упражнений с учетом физической подготовленности группы;

  Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;

  Соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой и интервал между кругами при повторном прохождении комплекса;

  Создать карточки с текстовой и графической информацией;

  Определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки.

**4.2. Методы, используемые в работе по системе круговой тренировки**

Методической основой проведения круговой тренировки, я считаю, является принцип варьирования временем нагрузки и отдыха, т.е. длительностью выполнения упражнений и периодом, который отводится на восстановление. Дифференцируя количество упражнений, повторов, время выполнения и интервалы отдыха, можно развивать то или иное физическое качество: силу, общую, силовую, скоростную и скоростно-силовую выносливость, ловкость и т.п. Согласно этому методическому принципу при выполнении упражнений я применяю несколько методов воспитания физических способностей.

*Первый метод* - метод длительной, непрерывной работы - предусматривает выполнение всех определённых упражнений без перерывов, которые предназначены для прохождения одного - трёх кругов. Объём нагрузки составляет от 25 до 75 % показателя максимального теста. Основной педагогический эффект, который достигается с помощью этого метода  - воспитание общей выносливости.

*Второй метод* - интервальный. Смысл данного метода заключается в его названии: меру нагрузки определяет интервал отдыха. Эти интервалы зависят от задач, которые ставятся в процессе воспитания физических способностей. Данный метод используется при воспитании у дошкольников общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей и силы.

*Третий метод* - метод повторной работы. Он предполагает не регламентированный отдых между выполнением одного либо серии (круга) упражнений. Пауза отдыха определяется восстановлением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120-130 ударов в минуту. Данный метод используется в основном для развития общей выносливости и силы.

**5. Содержание учебного материала**

Определив характер деятельности, выделила, что все предложенные упражнения должны выполняться технически правильно и чётко. Комплексы упражнений следует систематически изменять, включая упражнения на те же группы мышц, но несколько отличные от предыдущих. Это позволит избежать монотонности, основного отрицательного момента при занятиях физической культурой и спортом.

Если в коллективе есть дети, которые по своим физическим способностям и возможностям значительно опережают сверстников, то для них я готовлю несколько дополнительных упражнений или кругов (серий). Это повышает интерес, создаёт соревновательную обстановку, вырабатывает спортивные качества.

В круговую тренировку включаю элемент состязания, основанный на создании ситуации успеха. В данном случае я сопоставляю не абсолютный результат, а увеличение объёма и других показателей самой тренировочной работы. Например, кто больше увеличит число повторений за одинаковое время, кто меньше затратит времени на установленное число повторений. Это позволяет любому ребенку испытать радость успеха, укрепляет веру в возможность достижения более высоких результатов.

При составлении комплексов круговой тренировки я стараюсь на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы.

На одну и ту же группу мышц можно воздействовать несколькими различными упражнениями. Подбор упражнений предполагаю соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время, когда одна группа мышц получает импульс для развития, другая – активно отдыхает.

Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть занятия  и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя её, я добиваюсь большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходованием сил, утомлением детей. Однако не на каждом занятии эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм детей подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности детей. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся.  Такие занятия носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и в вводной части занятия, так как задачи ее - функционально подготовить организм к предстоящей работе и, таким образом, создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части занятия. В работе по методике круговой тренировке соблюдаю определённую последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица « В одном месте будет густо, а в другом пусто», а это неприемлемо для круговой тренировки.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляю комплекс из 6 - 12 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе группа делится на 6 - 8 групп по 3 - 5 человек. Заранее (перед занятием) размечаю места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставится указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25x30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Последовательность прохождения станций устанавливаю по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Стараюсь использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Вначале указываю каждой группе, на каком месте она начинает упражняться и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.



Перед началом выполнения комплекса для каждого ребенка устанавливаю индивидуальную физическую нагрузку. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, дети по команде начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30 - 45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.
Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха. В это время фиксирую (записываю) число повторений в личную карточку учета результатов и затем дети переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2-3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д. После определения максимального теста для каждого устанавливаю индивидуальную нагрузку в зависимости от подготовленности группы. На последующих занятиях дети выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30 - 45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение.
Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз). Организм детей постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т.д. - в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4 -5 занятия. На последнем из них вновь проверяю максимальный тест по каждому упражнению и сравниваю с исходными результатами, чтобы был виден прогресс у детей. Подсчет пульса выполняет медработник ДОУ, что дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Детям, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга . Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на занятиях) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль детей за соответствующими реакциями организма. Определение максимального теста, установлении индивидуальной нагрузки, подсчет пульса, запись результатов в личную карточку начинаю со старшей группы, где дети лучше подготовлены к выполнению указанных требований. В данном возрасте (5-6 лет) уровень физического развития и функциональных возможностей организма более развит и приспособлен к значительным физическим нагрузкам.

**5.1. Средства, используемые на круговой тренировке**

Средствами для круговой тренировки использую самые разнообразные общеразвивающие упражнения и специальные, обычно, технически не сложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираю в зависимости от задач занятий, двигательных возможностей детей и с учетом переноса двигательных качеств и двигательных навыков. В круговой тренировке широко использую такие упражнения как: прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук, подтягивание, приседание, сед из положение лежа, упражнения на гимнастической стенке, гимнастических скамейках разной высоты и длинны, бревно, тренажеры «Степы», «Бегущие по волнам»; инвентарь: набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, резиновые мячи, мягкие модули, гимнастические палки, нестандартное спортивное оборудование.



На занятиях использую личную гигиену занимающихся, гигиеническое обеспечение мест занятий, гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентарь. Средством психологического воздействия на занятиях является музыка. Комплексное использование выше перечисленных средств - необходимое условие эффективного решения задач в процессе занятия по круговой тренировке.

**5.2. Способ контроля и учета результатов деятельности в процессе круговой тренировки.**

Для контроля и учета результатов деятельности в процессе круговой тренировки разучиваю упражнения всей группой одновременно без липших перестроений. Каждое упражнение повторяю 3-4 раза. После этого детей сажаю на скамейку и раздаю карточки. Кратко (5-7 минут) рассказываю о занятиях по методу круговой тренировки, в результате которых развиваю двигательные качества о систематическом увеличении дозировки для всех и в то же время с индивидуальной нагрузкой для каждого. Учу правильно, подробно прислушиваться к своему состояния во время занятий. Предупредив детей о том, что начинается определение максимального действия, что секундомер будет остановлен только через 10 минут, педагог командует: «Исходное положение - принять! Упражнение начинай!». Через 30 секунд: «Стоп!» В таком же порядке выполняются все 10 упражнений. После выполнения последнего упражнения провожу подсчет пульса в течение 10 секунд. У детей, пульс которых после упражнения превышает 180 - 200 ударов в минуту, на последующих занятиях предлагаю снизить нагрузку. Максимальное число повторений упражнения за 30 секунд - это и есть максимальный тест, в зависимости от которого устанавливается индивидуальная дозировка на последующие 6 занятий цикла. Такая нагрузка дается для того, чтобы упражнение выполнялось в два раза медленнее максимального теста, но с широкой амплитудой, наибольшей точностью. Указанную дозировку могу изменять в зависимости от подготовленности своих детей. Между повторениями делаю 2- 3 минутные паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Строгая индивидуальная дозировка нагрузки — весьма ценная черта круговой тренировки. В результате этого и у физически слабых и у сильных занимающихся поддерживается интерес к занятиям. Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям (общему количеству повторений упражнения, времени прохождения каждого круга и т.д.). Сравнение же реакции пульса на очередную нагрузку в кругах позволяет судить о том, насколько успешно идет адаптация организма к нагрузке. Поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действия всех других занимающихся в группе, требует согласованности действий всех занимающихся, полного порядка работы и дисциплины. Все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

(Дихтярев В.Я. 2005г.)

**6.****Вывод**

Таким образом, эффективность данного метода заключается в следующем:

* значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все дети одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.
* такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: дети проходят практику проведения самостоятельных действий на занятиях, что является основой для подготовки их к индивидуальному определению физической нагрузки.
* В круговой тренировке удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией. Что позволяет воспитывать такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и комплексные формы их проявления – силовую скоростно-силовую выносливость и другие.

**Литература:**

1. Бальсевич В. К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4. – С. 21-23;

2. Геркан Л. В. Разновидности *«кругового занятия»* //Физическая культура в школе. - 1965. - №9. – С. 46-47;

3. Пимонова Е. А., Воропаев А. М. Методика занятий тренирующейнаправленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №5. – С. 30-33

4. Шарманова С. Б., Фёдоров А. И., Лапина Н. А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей // Дошкольное воспитание. - №6. – 1998. – С. 47-50;

5. Шлык Н. И., Гуштурова И. В., Зеленин В. С. Зависимость физического развития, функциональной и двигательной готовности детей дошкольноговозраста от качества физического воспитания //Теории и практика физической культуры. - 1990. - №11. – С. 33-35.