

## ОРГАНИЗАЦИЯ СТАНЦИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Цель:** повышение эффективности физического воспитания на базе применения технологий стационарного метода обучения у детей старшего дошкольного возраста с учётом развития эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:**

- 1) создать условия для интенсификации физической подготовки детей;
- 2) укрепить физическое здоровье дошкольников посредством стационарного способа организации занятия;
- 3) сформировать основы физической культуры;
- 4) способствовать развитию и гармонизации эмоционально-волевой сферы.

### **Организация работы по проведению круговой тренировки с внедрением станций оздоровления детского организма по профилактике нарушений осанки и плоскостопия**

Круговая тренировка — эффективная форма повышения уровня физической подготовленности, которая позволяет увеличить моторную плотность. Основу круговой тренировки составляет слитное или с интервалами повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой упорядочивающей схемой. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 6 станций, которые расположены по кругу. В нашем случае возможно использование круговой тренировки по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие ловкости, скоростно-силовых способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности. Оценивая физическую под-

готовленность дошкольников в процессе педагогического тестирования, полученные данные учитываются при разработке комплексов круговой тренировки различной направленности с целью оптимизации физического состояния детей.

В процессе комплексной оценки физического состояния дошкольников, помимо выявления индивидуальных характеристик каждого ребёнка, были выявлены и общегрупповые особенности, свойственные большей части обследуемых. Так, например, в процессе соматоскопического обследования установлено, что более 50% детей имеют функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, деформация стоп). В связи с этим в структуру круговой тренировки нами были включены соответствующие комплексы, направленные на формирование правильной осанки, укрепление мышц стоп и профилактику плоскостопия, тренировку дыхательной мускулатуры.

Таким образом, в процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решаются различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания. Подобный подход даёт возможность сосредоточить внимание занимающихся на правильном выполнении упражнений на «станциях», а педагогу — на руководстве ходом проведения круговой тренировки.

### **Организация работы по развитию психических процессов и эмоционально-волевой сферы дошкольников**

Для более эффективного развития движений у дошкольников необходим учёт его эмоционального состояния. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии детей, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны «читать» эмоциональное состояние другого и управлять своими эмоциями. Не меньшее значение в становлении личности растущего человека имеет понимание своих эмоций и чувств. У ребёнка в дошкольном возрасте возрастает потребность в движениях, развивается моторная память, появляются согласованность, слитность, чёткость движений. Вся двигательная деятельность становится осознанной, целенаправленной и самостоятельной, повышается физическая и умственная работоспособность.

В рамках проекта коррекционно-развивающая работа стала актуальной в результате мониторинга эмоционально-личностной сферы дошкольников. Было выявлено, что у 25% детей имеется повышенное психоэмоциональное напряжение, у 10% детей отсутствуют саморегуляция и контроль собственных движений, слабые умения управления своим телом, дыханием, движения скованы и напряже-

ны. В связи с этим коллектив педагогов пришёл к выводу, что необходим поиск новых методов по развитию и гармонизации эмоционально-личностной сферы у детей. Были изучены разные средства и методы для решения задач эмоционального развития и принято решение: использовать «сенсорную комнату».

### **Результативность**

1. Создание условий для интенсификации физической подготовки детей:

- оснащение спортивного зала новым развивающим и обучающим оборудованием;
- создание методического оснащения для проведения занятий с использованием круговой тренировки: алгоритмы правильного выполнения упражнений, кинограммы сложно-координированных движений, кинокольцовки выполнения сложно-координированных движений.

2. Воспитанники освоят технику выполнения сложно-координированных упражнений с высоким качеством выполнения.

3. Сформируется произвольное поведение, развили детскую инициативу, творчество и активность.

4. Снизится процент детей, имеющих отклонения опорно-двигательного аппарата.

5. Сформируется осознанное отношение к здоровому образу жизни.

6. Снизится уровень тревожности, сформированы умения самостоятельно справляться со страхами.

7. Повысится уверенность в своих силах.

Для реализации оздоровительных задач на станциях необходимо приобрести современное оборудование для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и укрепления дыхательной мускулатуры.

### **Описание кругового способа организации НОД детей старшего дошкольного возраста**

На каждой станции выполняется один вид движений или действий, согласно плану работы. Количество повторений устанавливается индивидуально, в зависимости от программных требований, а также морфо-функционального состояния ребёнка.

**На 1-й станции** осуществляется повторение разученных ранее основных видов движений под руководством инструктора по физической культуре с использованием кинокольцовок и кинограмм движений на мониторе.

**На 2-й станции оздоровления** в самостоятельной деятельности идёт формирование навыка правильной осанки с использованием алгоритма правильного выполнения упражнений на мониторе.

**На 3-й станции** совершенствуются ранее приобретённые детьми двигательные навыки совместно с воспитателем группы, соотнося свои действия с эталоном на мониторе.

**На 4-й станции оздоровления** в самостоятельной деятельности идёт профилактика плоскостопия с использованием специальных тренажёров для укрепления мышц стоп и алгоритма правильного выполнения упражнений на мониторе.

**На 5-й станции** закрепление ранее приобретённого двигательного навыка в самостоятельной деятельности с использованием алгоритма правильного выполнения упражнений на мониторе.

**На 6-й станции оздоровления** формирование навыка правильного дыхания и тренировки дыхательной мускулатуры с использованием специальных средств.

### **Оснащение инновационного проекта. Реализация задач физического развития**

Круговая тренировка предполагает применение достаточного количества оборудования и инвентаря, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия при одновременном участии всех детей группы в выполнении упражнений. Для оптимизации педагогического процесса нужны интерактивные доски или компьютерные программы со стационарными роликами с запрограммированной в них образной графической информацией для обучения упражнениям (алгоритмы последовательности выполнения упражнения или кинограммы двигательного действия). Они важны для более успешного освоения программного материала, а также стимулирования познавательных процессов и воспитания самостоятельности при освоении двигательных задач.

Для реализации оздоровительных задач на станциях необходимо приобрести современное оборудование для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и укрепления дыхательной мускулатуры. а именно:

- КППГ-01 для исследования состояния стопы;
- массажный коврик с камнями (турмалиновая продукция);
- напольные тренажёры;
- компьютерно-игровые тренажёры (КИТ «Автомобиль», «Лошадка», «Балансирная платформа», «Ручной велосипед», «Контактный коврик»);
- дыхательный тренажёр Фролова ТДИ-01;
- кинограммы сложно-координированных движений;

- алгоритмы физкультурных движений;
- кинокольцовки сложно-координированных движений.

**Для реализации задач по развитию эмоционально-волевой сферы** необходимо приобрести оборудование для сенсорной комнаты:

- светозвуковой стол для рисования песком;
- ковер «Звёздное небо»;
- проектор «Релакс»;
- тактильная панель;
- напольная сенсорная дорожка с наполнителями на замочке. Воздействуют на рецепторы стопы, стимулируют внутренние органы, способствуют профилактике плоскостопия, оказывают оздоровительный эффект. Наполнители: фасоль, кусочки пенопласта, сухие травы, вата, крупы;
- «весёлый фонтан»;
- сухой бассейн;
- кресло «Груша» для релаксации.

**Для реализации задач по развитию познавательных психических процессов** необходимо приобрести методическое оснащение: интерактивную доску, ноутбуки, компьютерные игры, упражнения и диагностические методики.