***Консультация для педагогов и инструкторов по физической культуре.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Применения круговой тренировки на физкультурных занятиях для детей старшего дошкольного возраста.** | | |
| **Формы проведения занятий** | **Задачи круговой тренировки** | **Содержание круговой тренировки** |
| ***Учебно-тренировочные*** | Совершенствование функциональных возможностей организма, повышение силовой выносливости всей мускулатуры, укрепление суставно-связочного аппарата, комплексное воспитание физических качеств, формирование двигательных умений. | Чередование силовых и скоростно-силовых упражнении с упражнениями на ловкость, быстроту, гибкость. Сочетание общей и специальной физической подготовки: прыжки различной интенсивности, упражнения с отягощением и сопротивлением (набивными мячами, гантелями, эспандерами), упражнения в парах и т.д.  Основные движения, элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики. |
| ***Тематические*** | Совершенствование деятельности ЦНС, закрепление и повторение элементов спортивных упражнений и игр, воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости), совершенствование координационных  способностей, формирование точности выполнения двигательных действий | Хорошо знакомые элементы спортивных упражнений и игр с воздействием на отдельные группы мышц в чередовании с упражнениями, направленными на воспитание физических качеств.  Выполнение упражнений в игровой и соревновательной обстановке. |
| ***Сюжетные*** | Повышение общего и эмоционального тонуса организма, совершенствование активности сенсорных систем, комплексное воспитание физических качеств, формирование творческого воображения и выразительности  движений | Объединение «станций» круговой тренировки общим сюжетом. Применение приёмов имитации и подражания, упражнений с предметами и спортивным оборудованием.  Музыкальное сопровождение, частая смена и.п., использование различных атрибутов, эмблем, игрушек, загадок. |
| ***Игровые*** | Улучшение точности ориентировки в пространстве,  воспитание быстроты и ловкости, формирование  осмысленной моторики и мотивации к занятиям физическими упражнениями | Игровые упражнения, направленные на формирование двигательных умений, на точность выполнения заданий. Чередование игровых упражнений высокой интенсивности  с игровыми упражнениями средней и малой интенсивности. |
| ***С тренажерами*** | Воспитание общей выносливости организма, совершенствование координационных и скоростно-силовых  способностей, увеличение амплитуды движений  в суставах, формирование потребности в ежедневных  физических упражнениях. | Упражнения на тренажёрах простого и сложного устройства средней интенсивности, чередование различных по характеру упражнений, индивидуализация нагрузки. |

**Таким образом, применения круговой тренировки на физкультурных занятиях для детей старшего дошкольного возраста способствует:**

* достижению оздоровительного эффекта от упражнений;
* увеличению моторной плотности занятий;
* повышению общей работоспособности организма;
* целенаправленному воспитанию физических качеств;
* формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
* воспитанию самостоятельности, активности, организованности.

.