***Консультация для родителей детей не посещающих ДОУ.***

***Особенности организации и проведения круговой тренировки с дошкольниками***

***Основу круговой тренировки составляет выполнение нескольких видов физических упражнений по кругу. В комплексы включают несложные и предварительно разученные упражнения. На каждой «станции» повторяется  один вид движений или действий. Весь круг проходят от 1 до 3 раз, дозируя общее время прохождения. Круговая тренировка сочетает возможности избирательно – направленного и общего воздействия, может быть строго упорядочена или вариативна. Это создаёт условия для проявления высокой работоспособности.***

***Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов:***

- непрерывно – поточный  - без перерыва и пауз для отдыха, выполняемые упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения подбираются по принципу последовательного воздействия на группы мышц.

- вариант интервального выполнения упражнений с напряжёнными интервалами для отдыха, направлен на развитие силовой и скоростно – силовой выносливости. Основная особенность – серийное выполнение с напряжённым интервалом, при этом отдых настолько непродолжителен, что очередная пауза накладывается на остаточную функциональную активность систем организма, задействованных в предыдущем упражнении. Подбираются сравнительно кратковременные упражнения, часть которых выполняется с отягощением

- вариант интервального упражнения с ординарными интервалами для отдыха, направлен на развитие ловкости, скоростно – силовых способностей в сочетании с воздействием на общую физическую работоспособность. Это вариант строится в режиме интервальной работы сверхмаксимальной интенсивности. Подбираются  сравнительно кратковременные упражнения, часть которых выполняется с отягощением, сохранением значительного темпа движений.

***Круговая тренировка зарекомендовала себя как эффективная форма физической подготовки, благодаря следующим возможностям:***

- высокая моторная плотность НОД;

- индивидуализация педагогического воздействия;

- относительно – точное дозирование физической нагрузки;

- согласование содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;

- возможность использования в подготовительной, основной и заключительной частях занятия в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;

- одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества инвентаря.

***Недостатки круговой тренировки:***

- в одном тренировочном занятии не всегда учитываются физиологические закономерности формирования двигательных качеств, обеспечивается лишь комплексное их развитие без строго дифференцирования;

- непрерывно – поточный метод предполагает одинаковое время отдыха для детей  с различными функциональными возможностями;

- требуется большое количество нестандартного оборудования и инвентаря.

***Характерные черты круговой тренировки как самостоятельной организационно – методической формы построения НОД***:

1. Последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу.
2. Использование хорошо усвоенных упражнений.
3. Периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
4. Последовательное включение в работу различных групп мышц;
5. Регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
6. Индивидуализация тренировочной нагрузки;
7. Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

***Особенности применения круговой тренировки для дошкольников:***

- учёт возрастных особенностей позволяет осуществить выбор средств и методов физического воспитания, адекватных возможностям организма в тот  или иной возрастной период;

- степень индивидуализации и дифференциации программ тренировки зависит от состояния здоровья, физического развития и подготовленности детей;

- необходимость комплексной  оценки и  мониторинга физического состояния детей (группа здоровья, выявление хронических заболеваний и функциональных отклонений, врачебные рекомендации по организации двигательного режима);

- определяются особенности детей (осанка, развитие мышечного корсета, гибкость).

         Таким образом, при определении содержания круговой тренировки необходимо руководствоваться задачами физического воспитания детей дошкольного возраста.

         В дошкольном возрасте основным видом деятельности является игр, значит, и круговая  тренировка должна восприниматься как часть игры (сюжет, имитация, подражание, образные названия упражнений с предметом, различная атрибутика).

        Для реализации дифференцированного подхода следует распределить детей по подгруппам на основании анализа данных ос состоянии здоровья, физического развития и об уровне физической подготовленности.

          ***Дифференцировать нагрузку можно следующим образом:***

- изменить темп выполнения упражнений;

- интервалы для отдыха;

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

- варьировать способы и условия выполнения упражнений.

        Круговая тренировка – один из способов и приёмов разнообразить ход НОД, возможность всем детям одновременно участвовать в деятельности. При систематическом использовании данного приёма формируется привычка работать коллективно, развиваются коммуникативные качества дошкольников.