

*Круговая тренировка для детей старшего дошкольного возраста
«Путешествие по сказкам»*

В современном образовательном пространстве для детей дошкольного возраста активно применяются разнообразные фитнес-технологии, направленные на укрепление здоровья и развитие двигательных навыков. Среди наиболее эффективных и актуальных методов выделяются:

- игровой стретчинг развивает гибкость и координацию в увлекательной игровой форме;
- фитбол-гимнастика способствует укреплению мышечного корсета, улучшению осанки и развитию вестибулярного аппарата;
- занятия с использованием адаптированных тренажеров позволяют целенаправленно тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать силу и выносливость;
- элементы дыхательной гимнастики содействуют развитию правильного дыхания, повышению иммунитета и снятию эмоционального напряжения;
- физические упражнения, направленные на укрепление различных групп мышц обеспечивают гармоничное физическое развитие.

Эти здоровьесберегающие технологии объединены в круговую тренировку – методику, при которой дети последовательно выполняют несколько видов физических упражнений по заранее определенному маршруту, или "кругу". Как показывает опыт, такая форма организации занятий является одной из наиболее эффективных для вовлечения и поддержания активности дошкольников. Круговая тренировка – это комплексный подход, где выполнение различных физических упражнений осуществляется сериями, поочередно, с минимальными перерывами между заданиями, что создает динамичность и постоянную двигательную активность.

Цель: применение круговой тренировки в образовательной деятельности, как современной и комплексной формы, интегрирующей различные здоровьесберегающие технологии, с целью сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирования у них устойчивого интереса к физической активности и приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать основные виды движений;
- закреплять умение выполнять движения по сигналу инструктора;
- автоматизировать навыки ориентировки в пространстве посредством интерактивных технологий и программирования.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- активизировать зрительную память, наблюдательность, воображение, согласование умственной и двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, целеустремленность, инициативность, доброжелательность, уверенность в своих силах, умение взаимодействовать в команде;
- формировать потребность в использовании современного оборудования на ежедневных занятиях физкультурой и спортом;
- вызвать интерес к здоровому образу жизни.

Принципы:

- доступности;
- наглядности;
- развивающего обучения;
- систематичности и комплексности в обучении;
- индивидуального и группового подхода.

Алгоритм проведения круговой тренировки.

1. Создание мотивирующей игровой ситуации и постановка цели. Дети приглашаются в увлекательное сказочное путешествие. Для усиления взаимодействия и развития социальных навыков формируются команды (рекомендуется работа в парах). Ключевым элементом мотивации и когнитивного развития выступает использование образовательного робота Bee-bot (или его аналогов). Робот-пчела, размещенный на интерактивном игровом поле, становится проводником между сказочными «станциями». Каждая команда получает возможность самостоятельно выбрать начальную точку своего путешествия, а затем, совместно в паре, планирует и программирует маршрут перемещения. Такой подход не только активизирует воображение и пространственное мышление, но и вводит дошкольников в основы алгоритмизации и логического мышления, развивая их когнитивные и регулятивные навыки через практическое применение.

2. Распределение по станциям. Распределение команд по стартовым «станциям», каждая из которых тематически оформлена в соответствии со сказкой и содержит определенное физическое задание.

3. Демонстрация и объяснение правил. Четкий показ и доступное объяснение правил выполнения упражнений: каждое задание на станции выполняется в течение фиксированного интервала (например, 30 секунд), после чего следует сигнал к смене станции. Переход между станциями сопровождается коротким активным отдыхом (например, 10 секунд), включающим элементы дыхательной гимнастики для восстановления и переключения внимания.

4. Педагогический контроль и поддержка. Непрерывный педагогический контроль за правильностью выполнения двигательных действий детьми, соблюдением инструкций и сигналов. При необходимости – индивидуальная помощь и коррекция техники выполнения. Обязательное поощрение и позитивная обратная связь для поддержания мотивации и формирования ситуации успеха.

5. Подведение итогов и рефлексия. Подведение итогов круговой тренировки после успешного прохождения всеми командами запланированных станций. Рефлексия деятельности, обмен впечатлениями, обсуждение достижений и эмоционального состояния детей.

Преимущество круговой тренировки:

- высокая моторная плотность физического развития;
- индивидуализация педагогического воздействия;
- точное дозирование физической нагрузки;
- согласование содержания упражнений на «станциях» с программными задачами;
- одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

Вариативное применение круговой тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников:

- смена темпа упражнений;
- изменение интервала отдыха;
- введение дополнительных элементов оборудования с облегченной или более высокой нагрузкой;
- выбор способа и условий выполнения упражнений.

Планируемые результаты:

Для дошкольников:

- Дети проявляют интерес к здоровому образу жизни, интересуются и активно действуют с тренажерами, интерактивным оборудованием.
- Совершенствуют основные виды движений.
- Умеют работать по сигналу.
- Автоматизируют навыки ориентировки в пространстве посредством применения интерактивных технологий и программирования.
- Продолжают развивать основные физические качества, выносливость к различным видам физических нагрузок.
- Демонстрируют инициативность, самостоятельность, целеустремленность.

Для педагога:

- Применяет интерактивные, здоровьесберегающие технологии в рамках деятельности по физическому развитию, совершенствует ИКТ - компетенции.
- Достигает оптимальной моторной плотности занятий с использованием круговой тренировки.

Таким образом, представленная круговая тренировка для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие по сказкам» является не просто физкультурным занятием, а комплексным педагогическим инструментом, интегрирующим современные здоровьесберегающие технологии, элементы фитнеса, дыхательной гимнастики и целенаправленные физические упражнения.

Его эффективность обусловлена динамичной, игровой формой организации, способствующей гармоничному физическому развитию, укреплению всех систем организма и повышению выносливости. Однако ценность этой методики выходит за рамки чисто физического развития. Использование игровых сюжетов, особенно через призму любимых сказок, и внедрение инновационных средств, таких как образовательный робот Bee-bot, значительно повышает мотивацию детей, стимулирует когнитивные процессы, развивает логическое мышление, пространственную ориентацию и навыки совместной деятельности в команде.

Такой интегрированный подход позволяет не только сохранять и укреплять здоровье дошкольников сегодня, но и закладывает прочную основу для формирования устойчивого интереса к физической активности и приобщения к здоровому образу жизни в будущем. Применение круговой тренировки «Путешествие по сказкам» – это инвестиция в будущее поколение, обеспечивающая его всестороннее развитие в условиях радости движения и волшебства игры.