

## **Схемы-карточки, используемые на занятиях по физической культуре по методу круговой тренировки с детьми старшего возраста.**

**Цель:** Обучать детей умению «считывать» задание-рисунок, схему, пользоваться карточками, ориентироваться по ним.

### **Задачи:**

Формировать у детей способность самостоятельно организовать и выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках.

Развивать у детей способность к прогнозированию своих действий, к проявлению настойчивости, направленной на достижение своей цели.

Учить детей соблюдать правила, точно выполнять действия. Развивать у детей способность к быстрой и ловкости.

Развивать инициативу у каждого ребёнка, желание как можно лучше выполнить задание.

Мотивировать детей на двигательную активность, через использование нетрадиционного оборудования в самостоятельных видах деятельности.

### **Актуальность:**

Практика показывает, что наиболее уязвимым местом в области физического воспитания дошкольников является развитие самостоятельности. Дети должны освоить и правильно выполнять разучиваемые в каждой возрастной группе движения. Педагогу необходимо формировать у детей способность самостоятельно оценивать качество выполнения движений товарищей и своих собственных. На таких занятиях надо не только проявить интерес и в свободной деятельности использовать полученный двигательный опыт, но и творчески развить его, внести своё.

### **Применение схем-карточек в целях совершенствования физического развития детей.**

Для повышения эффективности физкультурных занятий я использую карточки, на которых схематично изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы хождения на лыжах, и других подвижных игр

Работа с карточками позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках.

### **Эффективность и значимость схем - карточек.**

Такие качества, как самостоятельность, умение ориентироваться в окружающей обстановке, оценивать свои физические качества развиваются при проведении физкультурных занятий по принципу круговой тренировки. Эффективность и значимость таких занятий определяется: моторной плотностью, формированием умений и навыков, развитием физических

качеств, стимулированием индивидуальных особенностей, самостоятельности.

При проведении таких занятий используются карты-схемы. Они перед началом работы *«читаются»* всеми детьми.

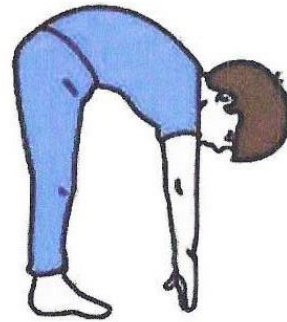
На карте схематично изображены спортивные снаряды, порядок выполнения, темп, количество выполнений. Дети изучают карту и по сигналу инструктора идут на первый этап. Выполняют упражнение и по сигналу делают переход к следующему снаряду.

Карточки-схемы применяются не только на занятиях по принципу круговой тренировки, но и как приём в сюжетных, игровых занятиях, занятиях - соревнованиях. Карточки очень помогают и при обучении основным видам движений. Если ребёнок плохо овладевает, например, прыжком в высоту способом перешагивания, то ему даётся карточка с изображением подводящего упражнения. Или же наоборот, сильный физически ребёнок получает индивидуальную карточку и работает самостоятельно.

## Общеразвивающие упражнения



НАКЛОНЫ В СТОРОНУ



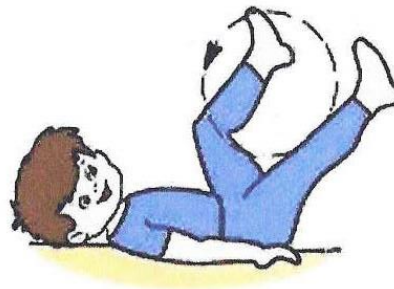
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД



ПРИСЕДАНИЯ



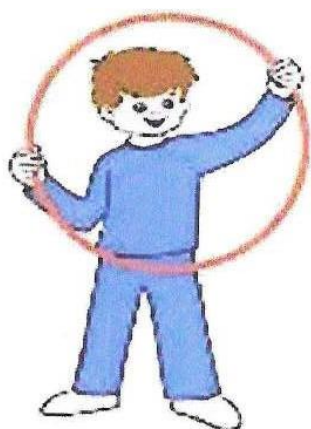
МЕЛЬНИЦА



ВЕЛОСИПЕД



ПРЫЖКИ



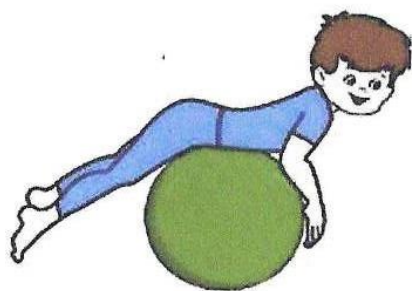
**УПРАЖНЕНИЯ  
С ОБРУЧЕМ**



**УПРАЖНЕНИЯ  
С МЯЧОМ**



**УПРАЖНЕНИЯ НА  
ЛЕСТНИЦЕ**



**УПРАЖНЕНИЯ С  
ФИТБОЛОМ**

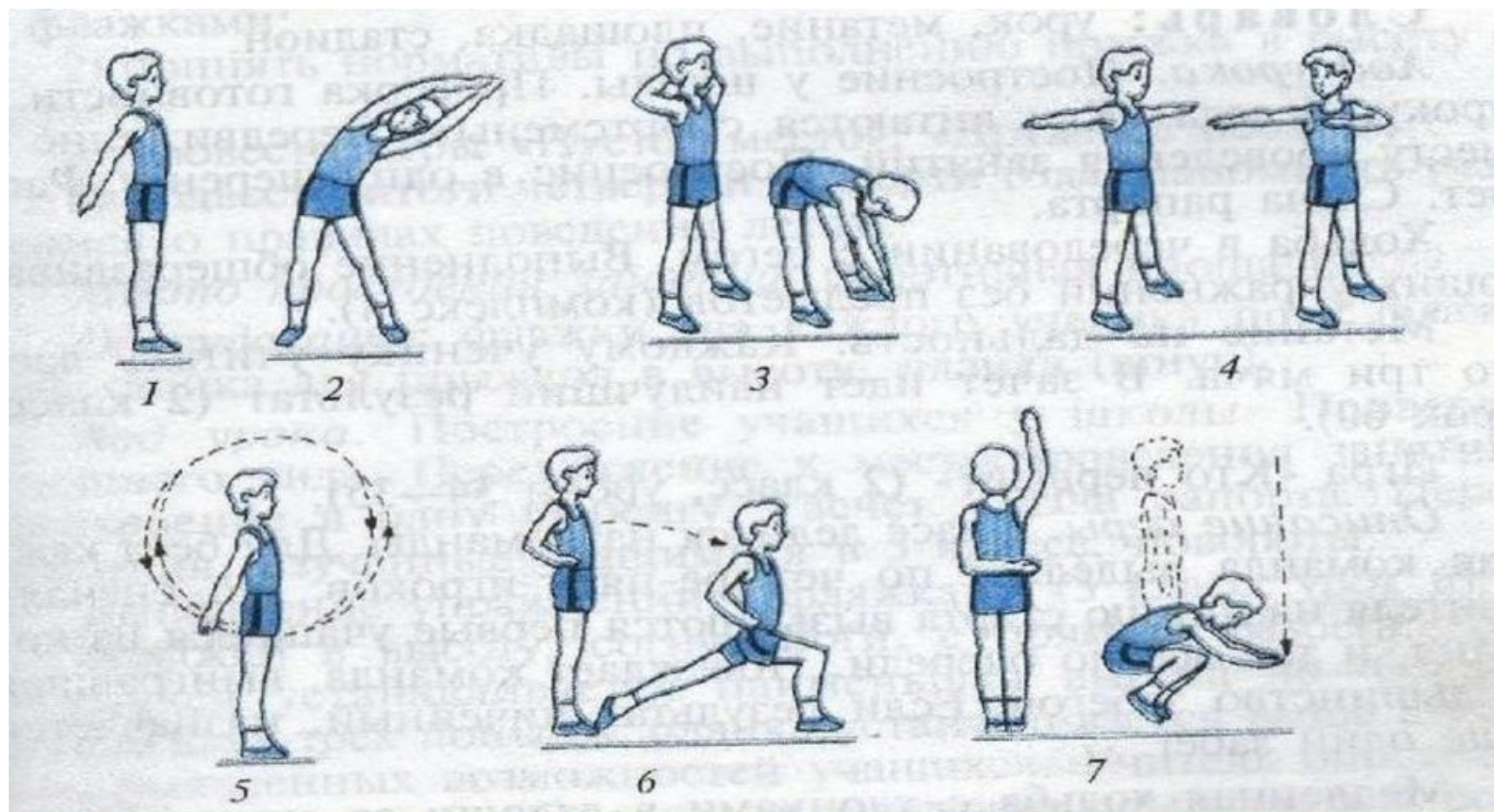


**УПРАЖНЕНИЯ С  
ГАНТЕЛЯМИ**



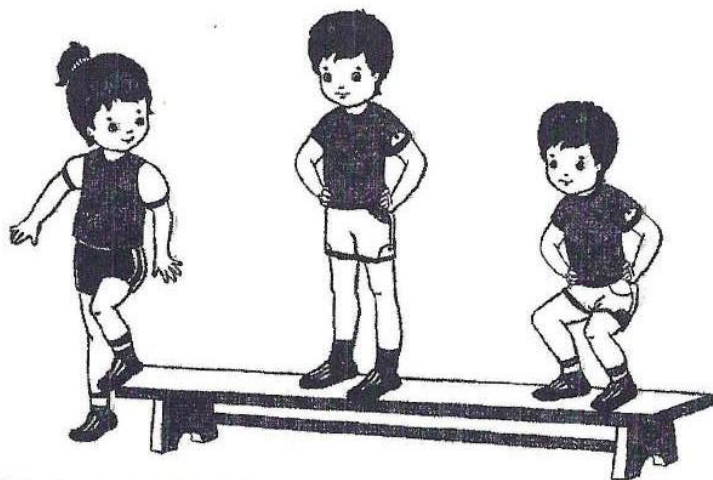
**УПРАЖНЕНИЯ  
С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

## Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов

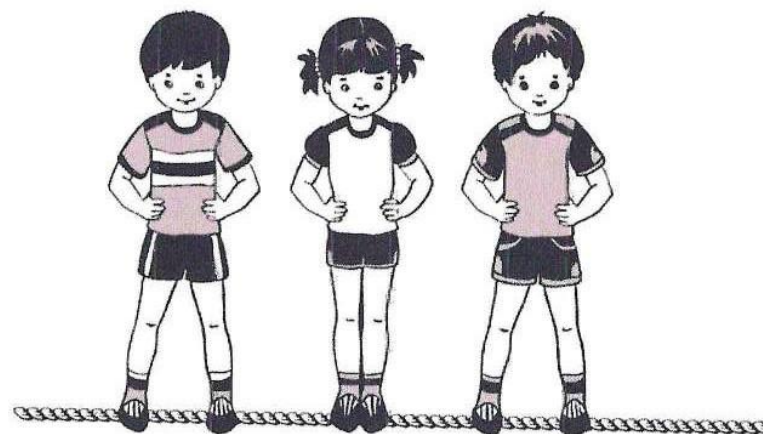




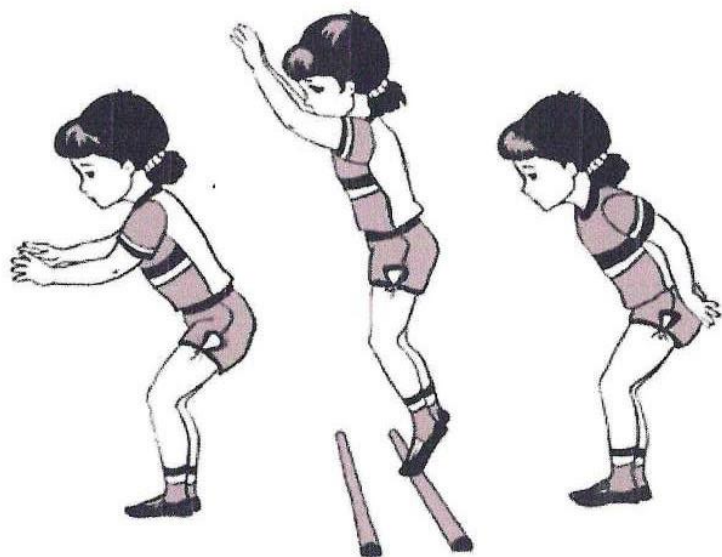
## Основные виды движений

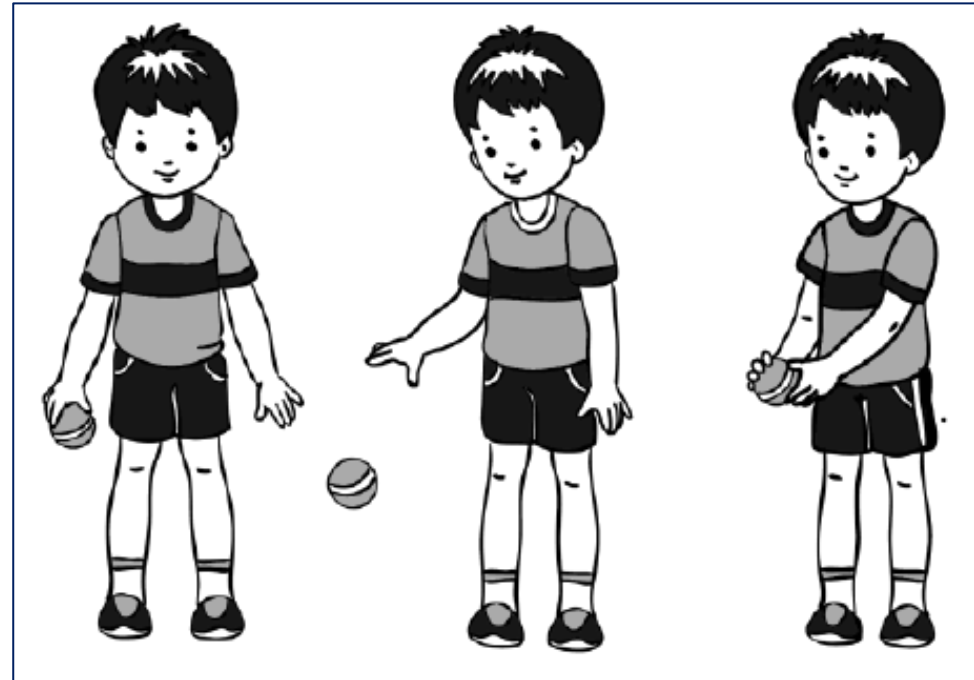
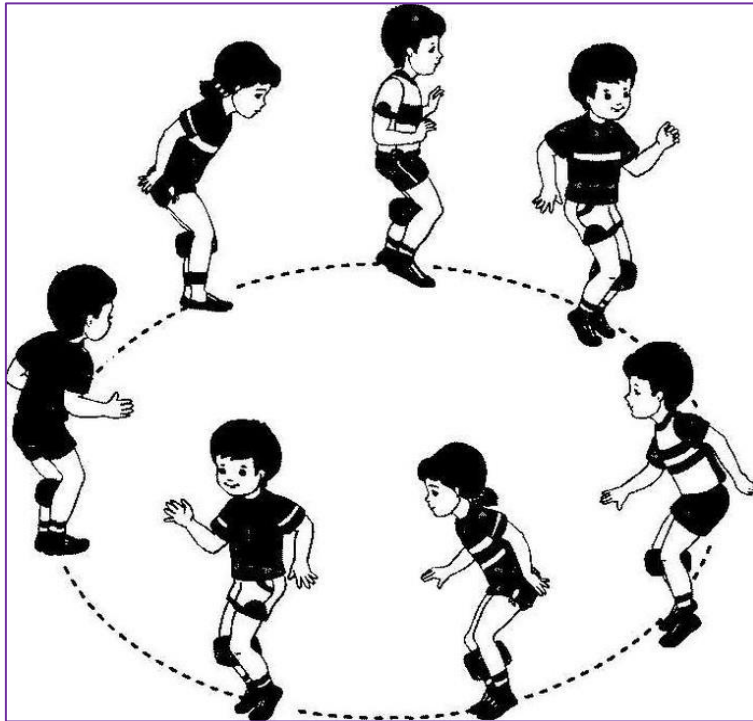
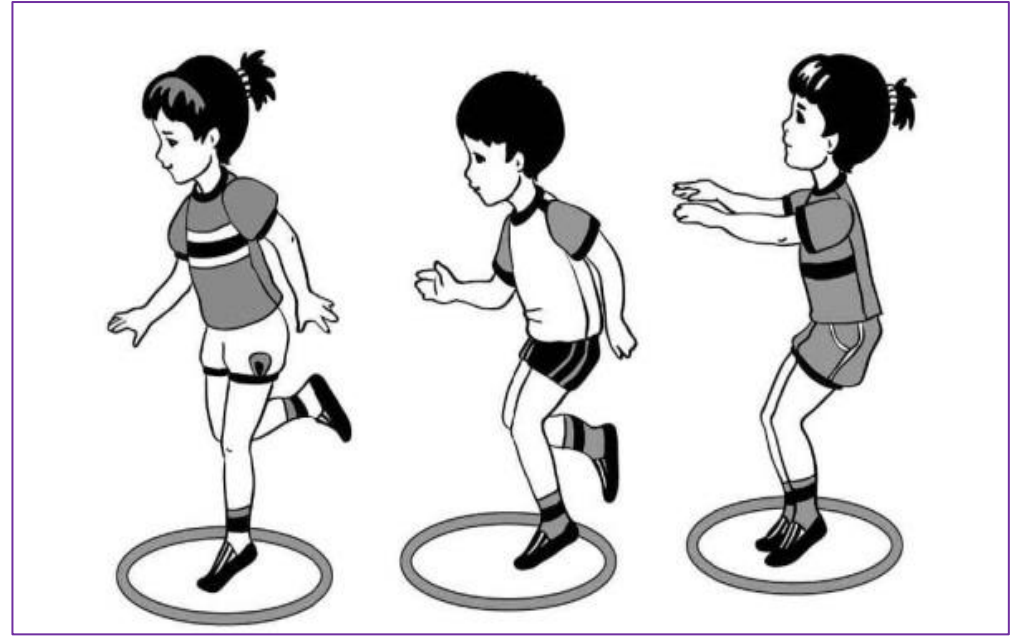
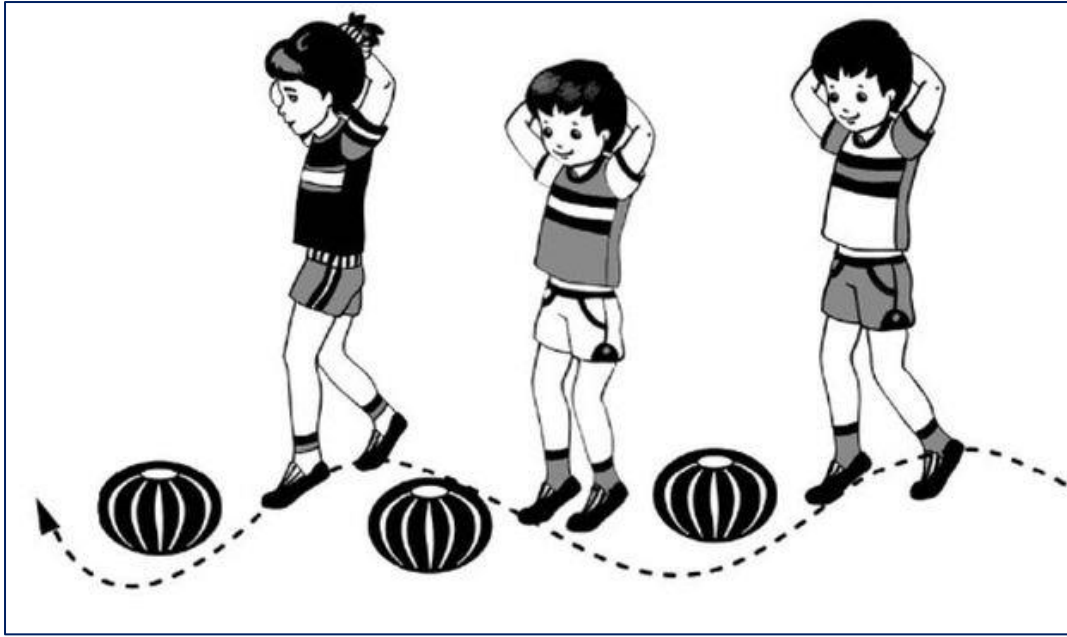


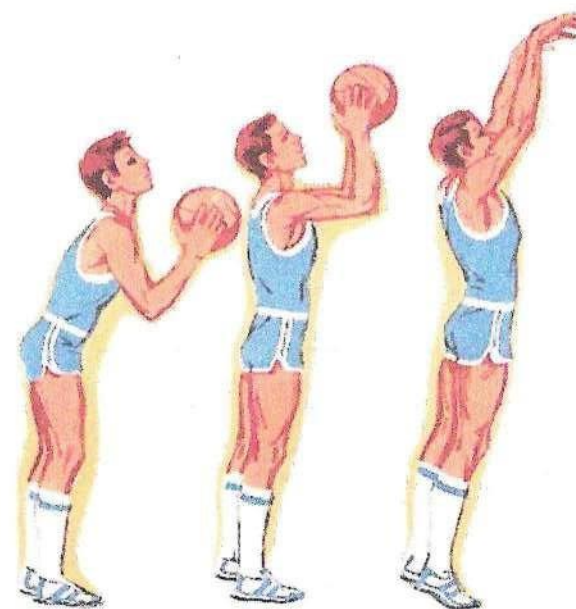
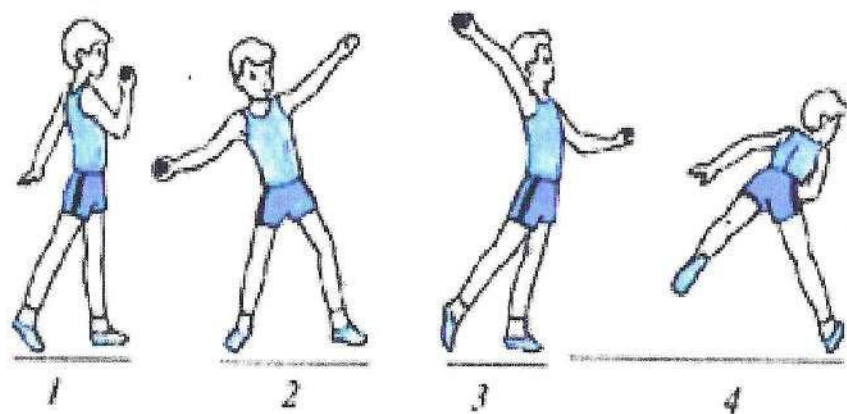
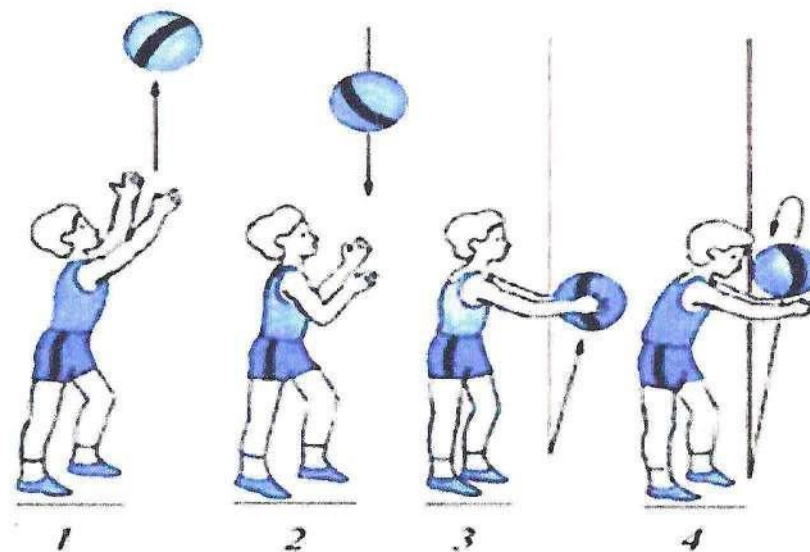
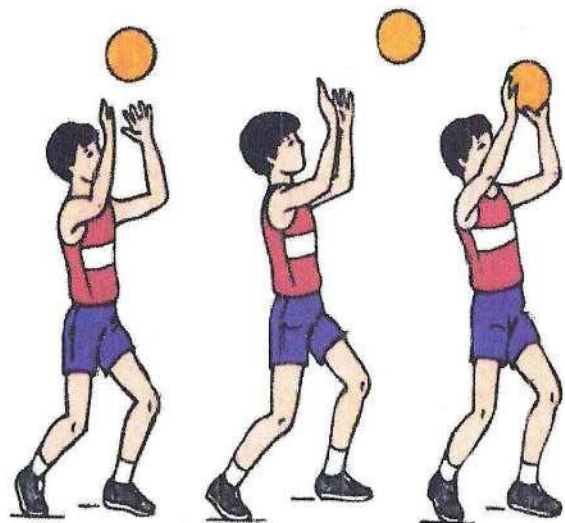
ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙ



ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ ПО КАНАТУ









## Подвижные игры

