

**Методические рекомендации «Использование элементов
черлидинга в непосредственно образовательной деятельности по
физическому развитию с детьми старшего дошкольного возраста»**

**Музыкальный руководитель
МБДОУ № 33 Борисова Наталья
Викторовна**

В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро, на государственном уровне, стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях ДОУ, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребёнка. Результаты специальных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте катастрофически уменьшается число здоровых детей: 10 % составляют практически здоровые дети (с 1 гр. здоровья), физиологическая незрелость наблюдается у 60 %, функциональные отклонения – у 70 %, хронические заболевания – у 50 %.

Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В этот период ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью.

Концепция ФГОС ДО предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, которое выступает основой жизнедеятельности человека. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья

Целью формирования основы культуры здоровья детей является:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;*
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;*
- объединение усилий педагогов и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.*

Решение этих задач происходит в непосредственной организованной образовательной деятельности с применением разнообразных технологий. В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства

физического воспитания: ритмическую гимнастику, игровой стрейчинг, спортивный танец и др.

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. Практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. Таким образом, внедрение средств черлидинга на занятиях физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста, значительно повысит эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу и будет способствовать освоению двигательных умений и навыков и развитию физических качеств.

Черлидинг (от англ. *вести и лидировать*) – разновидность гимнастики, такая система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Также это и яркая, эмоциональная часть любого мероприятия. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

Черлидинг – это новый командный вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики, хореографии. Группа поддержки спортивных команд – это направление спорта черлидинг. Минимальное количество участников команды – 8 человек, максимальное количество – неограниченно.

Черлидинг для детей – это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Дети старшего дошкольного возраста очень любят занятия физическими упражнениями, особенно занятия, проводимые с элементами черлидинга. Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность черлидинга основывается на простых шагах,

базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Актуальность:

- Внедрение элементов черлидинга в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию способствует развитию у будущих первоклассников скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению кистей рук.
- Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Цель: повышение уровня развития двигательных качеств у детей 6-7 лет, а именно координации, основанной на последовательном применении элементов черлидинга в комплексе с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, танцевальными упражнениями.

Задачи:

- Развитие гибкости и координации движений дошкольников через использование элементов черлидинга.
- Формирование навыков общения детей в коллективной деятельности.
- Участие в публичных выступлениях, в спортивных праздниках, детских утренниках.
- Популяризация черлидинга среди дошкольников.

Представленная педагогическая технология предназначена для использования в образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях в подготовительных к школе группах (6-7 лет).

Данная педагогическая технология представляет собой модель образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников для детей старшей возрастной группы, включающую в себя следующие элементы:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
- строевые упражнения, кричалки;
- игрогимнастику, ритмику;
- танцевальные шаги и хореографию,
- стретчинг, партерный экзерсис;
- базовые движения черлидинга;
- черлидинговые композиции и блоки;

– открытые мероприятия.

Формы работы с детьми по физическому развитию с использованием элементов черлидинга.

Занятия по физическому развитию с использованием элементов черлидинга	Утренняя гимнастика с элементами черлидинга	Участие в показательных выступлениях и спортивных праздниках с черлидинговыми композициями
В разных частях физкультурного занятия использование черлидинговых блоков, речёвок, танцевальных упражнений	Разученные ранее комплексы с речёвками и перестроениями с помпонами	Спортивные праздники и досуги

Содержание	Старший возраст 6-7 лет.
<i>Общая физическая подготовка; комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без, с перестроениями.</i>	Комплексные общеразвивающие упражнения. Построения в шеренгу, колонну, круг, ромб, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека; перестроения по команде. Упражнения на развитие физических качеств.
<i>Хореография, танцевальные шаги.</i>	Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Полуприседы и подъемы на носки, без опоры. Выставление ноги вперед и в сторону, назад. Поднимание ноги назад, в сторону, вперед на 45 градусов без опоры. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги – на носках. Шаг с носка гимнастический. Скрестный шаг в сторону. Шаг галопа вперед и в сторону; Шаг с подскоком. Прыжки через скакалку. Подскоки. Полька с различными движениями рук, русский шаг,

	рок-н-ролл.
<i>Акробатика</i>	«Кораблик» или «Корзиночка» лёжа на животе; Упор присев; упор лёжа; «Ласточка» (статическое удержание прямой ноги вперёд, назад, в сторону); «Петушок» (удержание согнутой ноги вперёд); «Берёзка» (стойка на лопатках)
<i>Кричалки</i>	С базовыми движениями рук на 8 счётов
<i>Ритмика</i>	Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке, подбрасывание предметов. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.
<i>Базовые движения черлидинга</i>	Положения рук; высокие махи; прыжки-чир, акробатические связки; пирамиды; черлидинговые блоки на 8 счётов.
<i>Стретчинг</i>	Упражнения «Рыбка», «Кошечка», «Полушпагат».
<i>Композиции танцевальные с помпонами</i>	«Сто друзей», «Разукрасим все планеты», «Воздушная кукуруза с кеглями», «Банана-мама», «Диско», «Кантри», «Танец -хей!», «Фараоны», «Звездопад», «Ты-лучший», «Вечный двигатель», «Морской»

Занятие по физическому развитию имеет трехчастную классическую структуру.

Цель вводной части: разогреть организм, подготовить его к нагрузке. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки (Сайкина, Фирилёва). Комплексы могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы с речёвками, три вида бега с помпонами, затем перестроения с речёвками и базовыми движениями рук с помпонами и прыжками.

Цель основной части: улучшать развитие физических качеств, повторять основные движения, способствовать эмоциональному подъёму детей. В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: общеразвивающие упражнения с помпонами, поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи. Выполнение

координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомляемости.

Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения можно выполнять под счёт, хлопки или речёвки. В основной части можно использовать игры с помпонами, элементы хореографии, ритмику.

Цель заключительной части: восстановление дыхания с использованием стретчинга или других игровых приемов.

Для проверки эффективности внедрения в занятия по физическому развитию элементов черлидинга был проведён мониторинг с детьми старшего дошкольного возраста, результаты которого позволили рассмотреть изменения в уровне развития двигательных качеств.

Ресурсное обеспечение.

Помещение, предусмотренное для занятий с дошкольниками физической культурой (спортивный зал, музыкальный зал, групповое помещение). В теплое время года занятия можно проводить на улице, на оборудованной спортивной площадке.

Помпоны на каждого ребенка (можно изготовить совместно с детьми в процессе образовательной деятельности по художественно-эстетическому воспитанию).

Спортивная форма: яркие купальники для девочек и футболки с шортами для мальчиков. Наличие спортивной обуви на резиновой подошве – обязательно.

Грамотный подбор музыкального сопровождения очень важен при организации занятий по физическому развитию дошкольников с использованием элементов черлидинга.

Для черлидинговых композиций – ритмичные, весёлые и зажигательные композиции, подобранные в соответствии с возрастом детей, обеспечат эмоциональный отклик, будут способствовать чёткому выполнению движений. Черлидинговая композиция может состоять из 2-3-х соединённых вместе мелодий. Музыкальные произведения должны быть длительностью 2-3 минуты. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, скоординированными.

Выводы: образовательная деятельность по физическому развитию детей с элементами черлидинга, с учетом возрастных особенностей детей, принципов постепенности, систематичности, последовательности способствует формированию координационных и

двигательных способностей, развитию творчества и активности дошкольников.

Таким образом, *черлидинг* – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Так как структура черлидинга достаточно гибкая и может широко применяться в детских дошкольных учреждениях города.

Комплекс № 1

И.п.- о.с. с султанчиками (помпоны) в руках в низу.

Только	<i>Шаг в сторону правой ногой, руки в стороны.</i>
Вперёд	<i>Приставить левую ногу, руки вниз.</i>
И ни шагу	<i>Шаг вперёд правой ногой, левая сзади на носке, правая рука вверх, левая внизу.</i>
Назад,	<i>Приставить левую ногу, смена рук.</i>
Даже	<i>Шаг назад, смена рук</i>
Если	<i>Приставить ногу, смена рук</i>
Коленки	<i>Присед, коснуться помпонами пола</i>
Дрожат!	<i>Выпрыгнуть вверх, руки вверх</i>

Комплекс № 2

Ни шагу	<i>Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч (положение «Кинжалы») идут вверх- в сторону</i>
Назад,	<i>Приставить левую ногу, руки к плечам</i>
Ни шагу	<i>Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч идут вверх</i>
На месте.	<i>Приставить левую ногу, руки к плечам.</i>
А только	<i>Шаг вперёд правой, левая сзади на носке, правая рука вверх- в сторону, левая у плеча</i>

Вперёд *Присаивить левую ногу, поднять и левую руку
вверх – сторону*

И только все вместе! *2 круга перед собой влево прямыми руками*

Комплекс № 3

Раз-два, раз-два – *марш, поднять левую руку вверх*

Где же левая рука?

Раз-два, раз-два – *остановка, поднять правую ногу*

Где же правая нога?

Три-четыре, три-четыре – *прыжки ноги вместе-врозь*

Ноги врозь и ноги шире,

Пять-шесть-семь-восемь – *повороты в стороны*

Повороты делать просим

Приходи скорей к нам в сад – *махи скрестно-слони*

Посмотри на всех ребят!-

Мы речёвки сочиняем, *подъём голени – вверх-вниз*

Никогда не унываем!

Комплекс № 4

Кто ребятам друг всегда? *маршировка*

Солнце воздух и вода! *повтор Верхняя V 3 раза*

Это где вы почернели? *маршировка*

Мы на солнце загорели! *повтор Нижняя V 3 раза*

Наши мускулы сильны! *Мускулы (мускул-мен)*

Мы страны родной сыны! *Кинжалы*

Что вам нужно для труда? *Мускулы (мускул-мен)*

Солнце, воздух и вода!» *Кинжалы*

Комплекс № 5

Раз! Два! Три! Четыре!	<i>маршировка</i>
Эй, ребята, шире шаг!	
Не найдете в целом мире	<i>повороты туловищем</i>
Лучше наших дошколят.	<i>махи скрестно-слони</i>
Мы считаем и читаем,	<i>поднять левую руку вверх, поднять</i>
	<i>правую руку вверх</i>
К звездам полететь мечтаем.	<i>кинжалы вверх</i>
Ни к чему нам долго ждать,	<i>левая рука вниз, правая рука вниз</i>
Космос будем покорять.	<i>кинжалы внизу</i>
Мы ребята смелые,	<i>буква L вправо, буква L влево</i>
Сильные, умелые.	
Раз! Два! Три! Четыре!	<i>маршировка</i>
Эй, ребята, шире шаг!	
Мы рекордами прославим	<i>повороты туловищем</i>
Наш Российский славный флаг!	<i>махи скрестно-слони на прыжке</i>

Описание базовых движений:

Положение кистей рук может быть следующее:

Клинок – ладонь раскрыта, кисть-продолжение руки, пальцы плотно прижаты друг к другу.

Кулак – 4 пальца руки согнуты и прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает 4 пальца. Кисть должна быть продолжением руки.

Класп – хлопок – звонкий хлопок под подбородком, локти прижаты по бокам.

Клэп – такой же хлопок, только кисти рук плотно прилегают друг к другу, пальцы выпрямлены.

Вёдра – руки прямые вперёд. Плечо, локоть и кулак на одной линии. Кисть-ладонью вниз.

Свечи – положение рук аналогично, кисти направлены ладонью внутрь.

Руки на бёдрах – кулаки на бёдрах, локти направлены в стороны, большие пальцы рук смотрят назад.

Верхняя В – руки вверх, слегка разведены, видеть руки боковым зрением. Кулаки сжаты, ладони наружу.

Нижняя В – руки вниз, отведены от корпуса немного в сторону-вперёд.

Буква Т – руки в стороны. Боковым зрением нужно видеть кисти рук.

Сломанная буква Т – это Т с согнутыми руками в локтях.

Номер один – правая рука сверху почти касается правого уха, ладонь смотрит внутрь. Другая рука упирается в левое бедро.

Буква Л влево и буква Л вправо – одна рука в положении «Номер один», другая, в положении буквы Т.

Кинжалы – руки согнуты в локтях: локти прижаты к корпусу. Кулак перед плечом, строго над локтем. Большие пальцы рук смотрят друг на друга.

Правая диагональ и левая диагональ – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В». Если правая рука сверху – это правая диагональ, если левая сверху-левая диагональ.

Правое К и левое К – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В» не сбоку, а по диагонали перед корпусом.

Мускулы (мускул-мен) - руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.

УРА (тачдаун)- руки сверху параллельно друг другу, ближе к голове, ладонями внутрь.

Полушпагат

Выпад в сторону – нога впереди, перед корпусом согнута, нога сзади прямая.

Плечи над бёдрами. Правая нога впереди – правый выпад. Левая впереди – левый выпад.

ВНИЗ (Нижний тацдаун)- руки внизу параллельно друг другу, большие пальцы рук смотрят друг на друга.

Рамка – руки согнуты в локтях перед собой под прямым углом. Кулаки находятся над локтем, локоть над плечом

Выпад назад – выполняется назад от согнутой ноги, сохраняется вертикальное положение корпуса, так же, как и при выпаде в сторону. Пятки расположены на одной линии.

Прыжки. Простой. (Выполнять на 8 счётов).

Движения рук в начале прыжка, как правило, могут быть в положении «Кинжалы», «Класп», «Верхняя В»:

На счёт 1- движение «Класп»,

2 – подняться на носки, резко руки вверх (можно в положение «Верхняя В»).

Корпус прямо, живот подтянут, не прогибаться.

3 – присесть, выполнить замах руками.

4 – круговое движение руками через стороны, перевести руки в положение буквы Т, одновременно толчок ногами от земли (ноги вместе в воздухе и прямые)

5 и 6 – приземление на переднюю часть стопы, колени вместе.

7 – возврат в исходную позицию.