

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 18» (структурное
подразделение: Детский сад)**

**Консультация
для педагогов**

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

**Составила:
Супоросова И.Н.
Музыкальный руководитель**

Тольятти- 2018 г.

В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро, на государственном уровне, стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях ДООУ, 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 % (М.А. Рунова, 2005). 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 федеральных государственных образовательных стандартов 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, через интеграцию образовательных областей 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. (Фирилёва Ж.Е, Сайкина Е.Г, 2000).

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 нашего детского сада 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.

Мы рассматриваем современную педагогическую технологию использования элементов черлидинга в образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста, с помощью которой удалось сделать занятия по физической культуре в детском саду более интересными и продуктивными, сформировать привычку к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

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

При использовании разработанной технологии в качестве вариативного компонента в общеобразовательной программе ДОУ, что составляет 20% от общего времени, затраченного на образовательную деятельность по физическому развитию в соответствии с основной программой, лицензированной в ГБДОУ №41, требуется каждое второе занятие в неделю проводить с использованием элементов черлидинга у детей 6-7 лет. Если данная технология используется в качестве дополнительной образовательной услуги, возможно 2 занятия в неделю по физическому развитию в вечернее время.

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.

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. Танцевальные позиции рук и ног в классическом и народном экзерсисе (1,2,3,4,5,6). 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); упражнение «Берёзка» (стойка на лопатках); группировка; перекат назад и вперёд в группировке; Элементарные пирамиды.
<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 сидя и лёжа на растяжку: «Книжка» или «Складка»; В положении сидя, ноги вместе и ноги врозь; 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», «Рок-н-ролл», «Танец ПРАЗДНИК», «Ты-лучший», «Вечный двигатель», «Морской» (Все композиции-авторские).
<i>Участие юных черлидеров</i>	Участие в международном конкурсе «Карпуз-шоу»; Участие в спортивных праздниках по танцам на уровне района и города; Выступление с показательными номерами в других образовательных учреждениях района.

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.

Эффекты, достигаемые при использовании элементов черлидинга в занятиях по физическому развитию детей в ДОУ:

- Интеграция образовательных областей в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования.
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
- Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, способности к сохранению равновесия и др.), а так же согласованности движений всех детей в команде.
- Повышение двигательной активности в режиме дня.
- Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение самочувствия.

- Формирование навыков общения в совместной деятельности и развитие взаимопонимания в команде.
- Повышение имиджа детского сада среди родителей, общественности, образовательных учреждений района и города.
- Пропаганда здорового образа жизни.

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.

При диагностическом исследовании детей, занимающихся по данной инновационной технологии, было обнаружено значительное улучшение скоростно-силовых качеств, а также координации, силы и гибкости, равновесия и согласованности движений в группе (метод наблюдения). Участия в соревнованиях среди дошкольников положительно влияют на детский организм.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза имеет практическое подтверждение того, что элементы черлидинга разнообразили физкультурно-оздоровительную работу и способствовали лучшему усвоению двигательных умений и навыков.

Свое спортивное совершенствование в различных спортивных секциях и кружках Санкт-Петербурга продолжает 20% выпускников ГДОУ № 41.

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.

Литература

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-Пб, 1997.
2. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.
3. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.
4. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) -М.: Гуманит. Изд.центр. ВЛАДОС, 2003.
6. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.

Примерный комплекс упражнений для закрепления упражнений дома.

Рекомендуемые упражнения:

сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо – влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения, стоя, лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

Исходное положение – упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе:

-присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

-вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед – назад.

Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.