

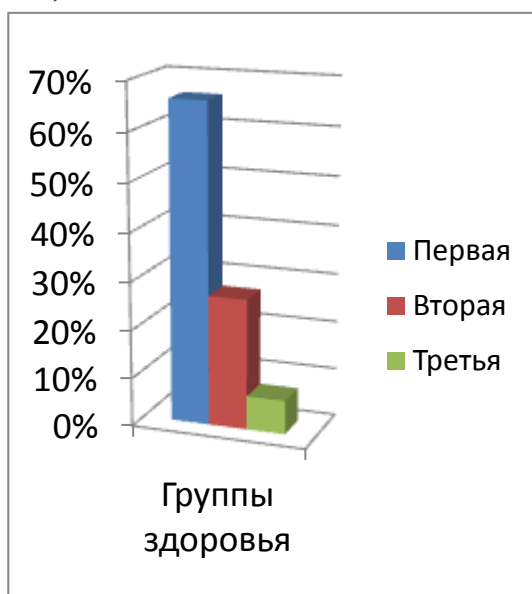
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад с. Нечаевка

«ЧИРЛИДИНГ – СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

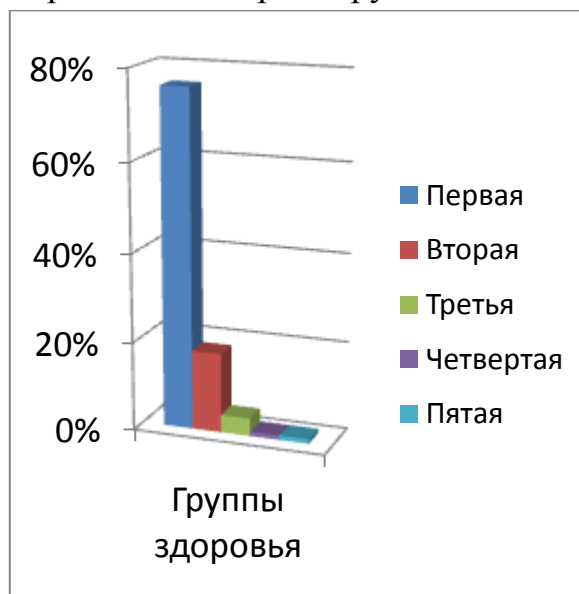
Воспитатель: Гусева Т. М.

с. Нечаевка, 2019 г.

Основной проблемой современного общества считается низкий уровень здоровья населения. За последние годы ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. Современные условия жизни (транспорт, телевидение, компьютеры, и т.д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такое явление как гиподинамия стало чаще наблюдаться уже и в дошкольном возрасте. Проводя анализ по группам здоровья можно увидеть, что в основном преобладает первая группа здоровья, но за последний год появились третья и четвертая группы.



2016 – 2017 учебный год



2017 – 2018 учебный год

Несмотря на данную проблему, потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, так как двигательная активность - это биологическая потребность организма. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность. Словом движение - это развитие ребенка, его стихия, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Немаловажным условием в развитие ребенка дошкольника, современное образование отмечает не только укрепление физического, но и психологического здоровья ребенка, а также создание условий для эмоционального благополучия в стенах дошкольного учреждения. Эмоциональное состояние влияет на настроение ребенка, желание быть активным в деятельности. Одним из факторов повышения эмоционального тонуса отмечается использование в практике различных видов детской деятельности музыкального сопровождения. Музыка, используемая в физической активности, поднимает настроение, задает ритм, желание двигаться под музыку. Говоря о большом значении музыки в развитии

движений, известный педагог Н. А. Ветлугина отмечает, что между музыкой и движением при одновременном их использовании устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Поэтому музыка, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти.

Дошкольный возраст – это самоценный период развития ребенка, а значит, время для формирования привычки «быть здоровым» и успешным. Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию, где дети с интересом и желанием будут двигаться.

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: 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 непрерывной 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.

Анализируя, потребности и возможности детей дошкольников, я пришла к выводу, что недавно зародившийся вид спорта - чирлидинг, может стать тем нестандартным средством, той формой двигательной активности, которая будет способствовать повышению жизненного тонуса дошкольников, удовлетворит их желание двигаться. Чирлидинг – это зажигательные ритмичные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу, что в свою очередь привлекает детей.

Занятие чирлидингом помогает развить творческие и двигательные способности дошкольников, позволяет увеличить объем физической

активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Цель моей работы является:

Внедрение чирлидинга в практику ДООУ, как современного средства повышения интереса к физической активности детей старшего дошкольного возраста.

В ходе решения цели я поставила перед собой задачи:

1. Изучить материалы о новом виде спорта чирлидинг;
2. Адаптировать методiku данного вида спорта для детей дошкольного возраста;
3. Использовать данный вида спорта в практике дошкольного учреждения.

Чирлидинг - это модно! Сегодня мир стремительно развивается, и мы являемся свидетелями популяризации различных видов спорта. Одним из таких видов спорта, является Чирлидинг. Что такое чирлидинг? Чирлидинг – это одновременно и спорт и искусство. Этот термин происходит от английских слов «cheer», что в переводе означает «бодрый, поощрительный возглас», и «lead», что в переводе значит - «лидировать, управлять». Это спорт, сочетающий в себе элементы акробатики, гимнастики, спортивных танцев, огромное количество перестроений, а также скандирование кричалок под веселую, энергичную музыку.

Сегодня федерации чирлидинга имеются в большинстве стран мира, в том числе и в России, в городе Пензе.

Чирлидингом может заниматься каждый ребёнок: и худенький, и полненький, с ослабленным здоровьем, и ребёнок, у которого возникают проблемы с общением. Чирлидинг идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста. Грамотный подход, общение со сверстниками помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов, стремлению к успеху.

Занятия чирлидингом помогают детям воспитать чувство ритма, координацию движений, силу, гибкость, прыгучесть и благоприятно влияют на эмоциональную сферу, вырабатывают командный дух, взаимопонимание. Поэтому, данный вид спорта я решила ввести в практику нашего дошкольного учреждения. Этот выбор оказался не случайным, так как сейчас чирлидинг стал активно развиваться в нашем регионе.

Я решила, что элементы чирлидинга можно использовать в различных формах работы с детьми:

- Занятия по физическому развитию с использованием элементов чирлидинга (в разных частях физкультурного занятия использование чирлидинговых блоков, речёвок, танцевальных упражнений);



- Музыкальные занятия;



- Утренняя гимнастика с элементами чирлидинга (разученные ранее комплексы с речёвками и перестроениями с помпонами);



- Участие в различных мероприятиях:
 - в праздниках, спортивных праздниках и досугах в детском саду;



- в концертах, проводимых в селе.



- Дополнительные занятия в кружках, клубах, проектах, реализуемых в детском саду.



(занятие танцевального кружка «Задоринки»)



(заседание детско-родительского клуба «Здоровейка» на тему: «Что такое чирлидинг?»)

Для работы с детьми по данному направлению ассоциацией чирлидинга города Пенза были разработаны методические рекомендации, в которых первоначальный возраст, когда можно использовать элементы данного вида спорта был указан возраст 6-7 лет. Но практики работы с

детьми старшего дошкольного возраста в нашем селе нет. Так как я являлась руководителем регионального проекта "Здоровый дошкольник", который стал образовательной технологией, изучила специфику данного вида спорта и решила адаптировать методику организации чирлидинга для детей дошкольного возраста в нашем детском саду.

В начале своей работы я собрала информацию о чирлидинге. Родители с помощью буклетов были ознакомлены с данным видом спорта. На родительском собрании был показан фильм «Что такое чирлидинг?» Мною был проведен опрос среди родителей «Хотите, чтобы Ваши дети занимались чирлидингом?» и среди детей «Ты хочешь быть чирлидером?». Из опроса видно, что занятия чирлидингом одобрены и детьми и родителями.

Заниматься с детьми "Чирлидингом" как видом спорта я отказалась, так как нет специальной подготовки как педагога. К тому же у детей в дошкольном возрасте только еще происходит развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничность телосложения, становление правильной осанки. А данное направление предполагает использование более сложных элементов таких как «пирамида», акробатические элементы (колеса, ронданы), что, во-первых, для детей дошкольного возраста может привести к травматизму в силу несовершенства их физически-функциональных особенностей организма. Во-вторых, ни каждый ребенок освоит данные элементы чирлидинга, потому что дети имеют разную комплекцию. Это в свою очередь дает возможность почувствовать свою неуверенность, а вследствие неудач, снизит их желание участвовать в данной деятельности.

В программу танцевального кружка "Задоринки" я включила упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные композиции, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки, обязательно используя помпоны. Включила изучение основных элементов чирлидинга: махи, прыжки, упражнения на растягивание шпагата, пируэты, так как, я считаю, что для детей данного возраста это более приемлемо.

Элементы чирлидинга стала применять на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста, совместно с физкультурным работником детского сада.

Занятия проводились один раз в неделю в спортивном зале.

Занятие с применением элементов чирлидинга состоит из трех частей: вводная, основной, заключительной.

В водную часть включаются упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это упражнения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Затем следуют основная часть, в нее входят общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики – тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. В начале основной части следует серия базовых движений руками. Выполняются эти движения из одного и того же исходного положения. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку. Затем следует партнерская серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют большей затраты энергии. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Можно использовать различные виды бега и прыжков, музыкально-подвижные игры, эстафеты.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, цель которых обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

Все упражнения в черлидинге выполняются под музыку. Составляя музыкальные фонограммы я использую народную, эстрадную и музыку из любимых мультфильмов с простыми и четкими ритмами. Народная музыка создает необходимый эмоциональный подъем у занимающихся. Эстрадная музыка помогает детям восстановить в памяти последовательность движений в соответствии с формой музыкального произведения, фразами, предложениями, частями. Прежде чем приступить к занятиям под музыку, мы разучиваем каждое упражнение под счет, выполняем его правильно и синхронно. Задача чирлидинга не только в том, чтобы дать нагрузку, а затем привести в норму. Важно, чтобы занимающиеся дети ушли из зала в приподнятом настроении. Этому способствует музыка, звучащая в заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной.

Для того чтобы создать у ребенка двигательный навык и развить двигательную память ведущим видом деятельности у детей в возрасте 6-7 лет становится игра. Запоминание происходит лучше, если оно организовано в ходе игровой деятельности. Исходя из этого, в картотеку подвижных игр

были добавлены игры с элементами чирлидинга, так дети лучше усваивают информацию; внимание более сконцентрировано - это способствует



формированию двигательной памяти. Также я включаю в занятия игры-соревнования, которые вызывают активный интерес, способствуют формированию у детей мотивов к достижению успехов.

С семьями воспитанников веду тесное взаимодействие: приглашаю на открытые мероприятия в ДООУ, провожу семинары-практикумы по использованию элементов чирлидинга в домашних условиях, консультации по данной теме.

С педагогами детского сада делюсь своим опытом: показываю открытые просмотры занятий по физической культуре с элементами чирлидинга, даю консультации по использованию элементов чирлидинга в двигательном режиме, провожу мастер-классы по изготовлению атрибутов в чирлидинге.



В августа 2018 года выступала на районной августовской конференции на тему «Использование элементов чирлидинга на занятиях по физической культуре»

Мой творческий поиск продолжается. На сегодняшний день я изучаю литературу по данному вопросу, посещаю открытые семинары, соревнования по чирлиденгу города Пензы. Я продолжаю адаптировать методику работы по данному спортивному направлению с детьми 5-7 лет, разрабатываю рабочую программу для занятий по чирлидингу с дошкольниками. Я уверена,

что занятия чирлидингом дают возможность детям, с различными физическими возможностями добиться спортивных результатов и воспитать в себе лидерские качества личности, что ребята получают приятные эмоции по данному направлению, тем самым повышая двигательную активность в течение дня, что благотворно влияет на улучшение здоровья.

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.



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



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 вверху 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 вверху - это правая диагональ, если левая вверху - левая диагональ.



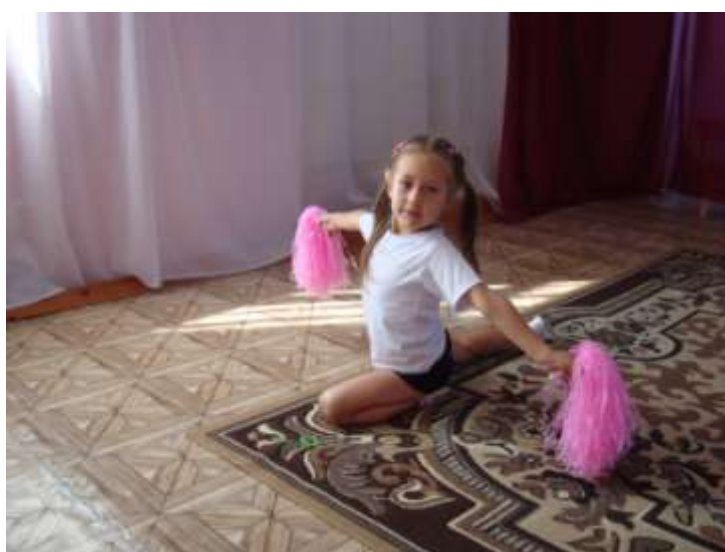
Правое К и левое К - одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В» не сбоку, а по диагонали перед корпусом.



Мышцы (мышечный мост) - руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.



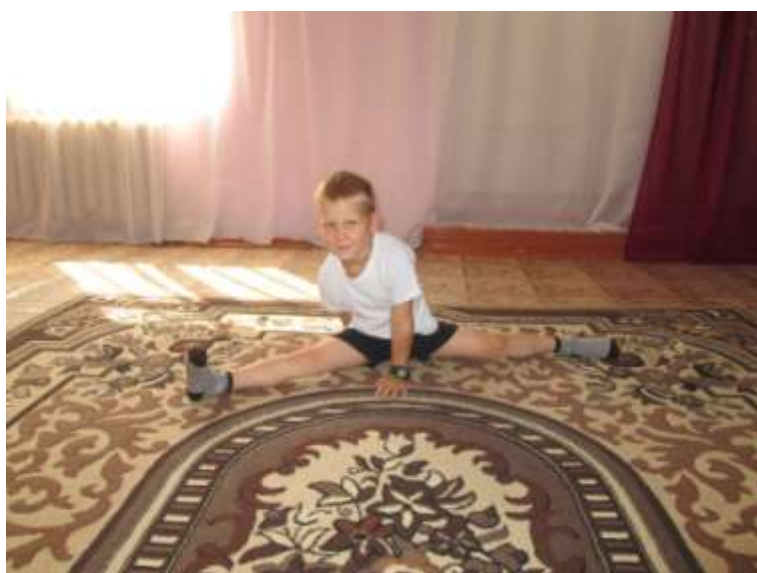
УРА (тачдаун)- руки вверху параллельно друг другу, ближе к голове, ладонями внутрь.



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.



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.

Комплекс с речёвкой №1

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

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

Комплекс с речёвкой №2

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

Ни шагу-	Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч (положение «Кинжалы») идут вверх- в сторону
Назад-	Приставить левую ногу, руки к плечам.
Ни шагу-	Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч идут вверх.
На месте	Приставить левую ногу, руки к плечам.
А только	Шаг вперёд правой, левая сзади на носке, правая рука вверх-сторону, левая у плеча
Вперёд-	Приставить левую ногу, поднять и левую руку вверх- сторону.
И только все вместе!	2 круга перед собой влево прямыми руками.

Авторские игры

«Быстрее возьми»

Дети бегут по кругу, в центре лежат помпоны, по сигналу каждый берёт помпон и поднимает вверх, кто последний, тот проиграл.

«Пустое место» - игра с помпонами, вместо платка используются помпоны.

Игра на внимание – «Сделай букву **К**», если водящий назовёт тебя по имени.

Игра на перестроение: Ходьба в рассыпную под музыку, по остановке- «встать по квадрату» (16 человек в 4 колонны по 4 человека). Или по остановке музыки «выложить из помпонов круг» всей командой.

«Прыгает - не прыгает» или «Летает - не летает» - игра на внимание. Руки поднимать в положение «Верхний тачдаун», если ведущий назвал предмет, который летает или прыгает (мячик, кузнечик, зайчик).

«А ну-ка, повтори или повтори, не ошибись» – на скамейку с базовыми движениями рук, под счёт или речёвку, повторяя за ведущим.

«Иголочка и ниточка». По считалке выбирают водящего- «иголочку», остальные ниточка. Ход игры: все игроки берутся за руки и повторяют маршрут иголки, которая делает неожиданные повороты и зигзаги, те, кто оторвался от цепочки - проигравшие.

Игра с помпонами.

Первый вариант.

«Красный, жёлтый, зелёный» или «Кегли, кубики, помпоны» - проводится аналогично как «Шишки, жёлуди, орехи», только у детей в руках помпоны трех цветов или помпоны, кегли (у второго ряда) и кубики (у третьего ряда).

«Канатоходцы и метатели» – пройти по канату с помпонами- метнуть помпоном в цель.

Второй вариант.

Ходьба по канату с помпонами в руках, поднимая и опуская руки со словами: «У Литейного моста я вчера поймал кита, сунул за окошко, съела его кошка»- соскок с каната, затем, кто выполнил идёт на скамейку, затем на бревно и выполняет в более трудных условиях.