

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
с. Нечаевка

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РАЙОННОЙ АВГУСТОВСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЧИРЛИДИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Воспитатель: Гусева Т. М.

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. Проводя анализ по группам здоровья мы видим, что в основном преобладает первая группа здоровья, но за последний год появились третья и четвертая группы. 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 представлены у вас на слайде.

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). И одно из этих средств – это чирлидинг.

Чирлидинг — это сложно координационный вид спорта, который включает в себя элементы гимнастики, акробатики, хореографии. Сочетание, уже по своей сути, ярких видов спорта в единое целое делает чирлидинг невероятно зажигательным и привлекательным как для спортсменов, так и для зрителей

Чирлидинг может иметь несколько направлений:

“ЧИР” – команда может состоять только из лиц женского пола. Участницы выполняют сложные акробатические и гимнастические элементы, а также строят замысловатые фигуры и пирамиды;

“ЧИР-МИКС” – тоже, что и “ЧИР”, но в команде могут находиться парни;

“ЧИР-ДАНС” – является танцевальным направлением, в котором отсутствуют сложные акробатические и гимнастические трюки;

“ЧИР-СТАНТ” – основано на коллективном построении пирамид;

“Индивидуальный Чирлидер” – представляет собой сольный номер основного члена команды.

Чирлидинг для детей – это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии,

...полняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Применение элементов 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.

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.

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.

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.

#### 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 букваТ- 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 тачдаун)- 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.

## 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 вверху, 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.

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- «иглочку», 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.

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.

Элементы черлидинга разнообразили физкультурно-оздоровительную работу и способствовали лучшему усвоению двигательных умений и навыков.

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.

