

## **Использование элементов черлидинга для физического развития детей 4-7 лет**

Использование новых технологий в области физкультуры и здоровья позволяет формировать у детей старшего дошкольного возраста более осознанное отношение к физической культуре.

Популярность черлидинга быстро растёт. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, но в первую очередь детей дошкольного возраста.

Черлидинг – это яркий интересный вид спорта, в котором спортсменки поддерживают других спортсменов и объединяют болельщиков, регулируя их эмоции. С помощью черлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники. Этот новый синтетический вид спорта включает в себя элементы акробатики, спортивных танцев, хореографии и многое другое, что в свою очередь привлекает детей.

На оригинальном языке – **CHEERLEADING** – cheer – это возглас, крик, призыв, leader- лидер. Черлидеры – спортсмены, девочки и мальчики, которые занимаются черлидингом.

Черлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие. Черлидеры выходят на спортивные площадки, чтобы создать атмосферу красоты и привлекательности, проводят ли они свои черлидинговые соревнования или участвуют в качестве группы поддержки в соревнованиях других видов спорта. И им это отлично удаётся: трудно пропустить шоу сочетающее в себе невероятную пластику, отточенность движений, а также различные акробатические трюки спортсменок в ярких костюмах с красивыми пушистыми помпонами в руках, которые являются обязательным атрибутом черлидера.

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. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Наиболее понятным доступным для детей дошкольного возраста является направление ДАНС, которое включает в себя упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные

движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки.

Отличительной особенностью черлидинга от других видов спорта является то, что он характеризуется в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основная форма проведения – организованная деятельность. В структуру занятий по физической культуре входят 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает в себя разминку, разогрев всех мышц, подготовку к выполнению новых движений, а также упражнения на сосредоточение внимания. Подготовительная часть занимает от 7 до 10 минут, в зависимости от цели занятия.

Основная часть длится 12 -15 минут, занимает большую часть времени, направлена на повторение пройденного материала, разучивание новых упражнений, совершенствование техники выполнения, отработку согласованности движений с музыкой, синхронности.

Структура основной части изменяется в зависимости от: цели занятия, направленности, вида тренировки.

В заключительной части решаются задачи восстановления организма детей после физической нагрузки. По времени занимает 5-7 минут.

Используются упражнения с наименьшей нагрузкой. К таким упражнениям относятся упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, а так же спокойные музыкальные игры и творческие задания.

Виды занятий: тренировка, поход, экскурсия, конкурс, соревнование.

Основные формы работы с детьми: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, работа в парах, в группах.

### **Методы и приёмы образовательной деятельности.**

Основная форма кружковой деятельности - занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребёнка.

Процесс обучения делится на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
- Этап углублённого разучивания.
- Этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап: характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются повторить увиденное.

Этап углублённого разучивания: основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Используются различные приёмы и методы для наиболее эффективного запоминания упражнения.

Этап закрепления и совершенствования: ведущую роль играют методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

### **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.

### Терминологический словарь

**Стант** - поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек

**Пирамида** - группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга

**Флайер** – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом)

**База** – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте)

**Спотер** – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова – плечи» флайера, контролирует но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с флайером и отвечает за безопасный спуск.

**Хай v** – движение рук в виде английской буквы «v»

**Клэп** – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга

**Клэсп** – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены

**Чир** – кричалка, цель которой передать информацию зрителям.

**Чант** – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе.

**Форвард Панч** – удар кулаком вверх

**Правая диагональ** – правая рука вверх

**Левая диагональ** – левая рука вверх

**Той тач** – спина, голова и плечи прямые, живот подтянут, мышцы ног расслаблены, руки находятся в положении T, а ноги движутся по направлению к рукам.