**Рекомендуемый практический материал: игры разной интенсивности, авторские  разработки круговой тренировки под музыку, речёвки с движениями.**

**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. |

**Комплекс с речёвкой №2**

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |

**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 прилегаю 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.

*Сломаная 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.

*Мускулы (мускул-мен)-* 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 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 – поднятся 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.

**Занятие по физическому развитию с элементами черлидинга**

**с детьми      подготовительной группы**

**Тема занятия**:  «Цветок добра и счастья»

**Инвентарь:** помпоны – 20 шт., верёвка – 2 шт, кегли – 2 шт.

**Задачи:**

* Повторить перестроение из 1 колонны (шеренги) в несколько.
* Развивать чувство ритма, силу мышц брюшного пресса.
* Воспитывать чувство  коллективизма («Чувство плеча»)

**Содержание**:

* Подготовительная часть занятия (6 мин).
* Построение в 1 шеренгу. Приветствие.

**Мотивация**: « В одном волшебном детском саду жили сказочно – удивительные дети. А почему они были такие, мы сейчас узнаем…

Команды: «Равняйсь!», «Смирно!». Расчёт на красный, синий, жёлтый.  Красные шаг вперёд «Делай раз- два!», Тоже синий – 4  шага вперёд и жёлтый – остаются на месте. «Направо раз- два!», «Шагом марш!». Команды: Налево раз-два!», «На месте шагом марш!»

Раз-два, раз-два – Где же левая рука————*марш, поднять левую руку вверх*

Раз-два, раз-два – Где же правая нога———*остановка, поднять правую ногу*

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

Пять-шесть- семь-восемь – повороты делать просим – *повороты туловищем*

Приходи  скорей к нам в сад – посмотри на всех ребят!- *махи скрестно-слони*

Мы речёвки сочиняем, никогда не унываем!- *подъём голени – вверх-низ с р.*

Услышала эту речёвку одна Фея и очень захотела сделать для детей что-то хорошее. Она взяла с собой цветок добра и счастья и прилетела в сади).

Звучит муз. Пьяцоло «Либертанго». Выход Феи. Она обошла каждого ребёнка, оторвала 1 лепесток от цветка и сказала: « Хочу, чтобы все эти дети были спортивные»:

*Ходьба в колонне* по 1 с разным положением рук с помпонами,  ходьба спиной вперёд руки внизу, х. с перекатом с пятки на носок. Ходьба с поворотом на 360 гр.по сигналу, бег в 1 колонне- 2 мин. с помпонами.

**Основная часть занятия (20 мин)**

Под музыку « Марш»- ходьба, перестроение из 1 колонны в колонну по 4.

Фея оторвала второй лепесток и пожелала, чтобы дети были всегда здоровые.

*Речёвка*  (речь с базовыми шагами и движениями рук):

«Кто ребятам друг всегда?  Солнце воздух и вода!

Это где вы почернели? Мы на солнце загорели!

Наши мускулы сильны! Мы страны родной сыны!

Что вам нужно для труда? Солнце, воздух и вода!»

Фея: Хочу, чтобы дети были сильные!

*По свистку дети расходятся по станциям:*

**Красные**: прыжки через обруч, как через скакалку.

**Жёлтые:** наклоны вперёд.

**Синие**: упражнения на пресс из положения сидя, ноги согнуты в коленях- сесть, лечь. На каждой станции по 1 минуте по 2 раза – переход по свистку. (муз. «Чунга-чанга»)      *Задание на творчество* – 1 мин танца с помпонами под музыку «Барбарики».

**Фея:** хочу, чтобы дети стали смелые.

*Ходьб*а по скамейке с махом ног вперёд на середине со словами «У Литейного моста, я вчера поймал кита».

*Степ-танец*  с нашагиванием на скамейку с помпонами (муз. «Ленинградские мосты»), пирамида в конце танца : «Крокодил».

**Фея:** Хочу, чтоб дети стали быстрые.

*Игра:* «Чай, чай выручай!»- пятнашки, вода пятнает помпоном, запятнанный стоит руки в стороны и кричит «Чай, чай выручай!» , чтоб его спасли, спасатели должны проползти между ног .

*Игра:* «Красный, жёлтый, синий» с помпонами по типу «Шишки жёлуди-орехи».

*Упражнение:* «Подуй на помпон»,

**Заключительная часть (4 мин).**

**Фея:** Хочу, чтоб дети стали умные и добрые и оторвала последний лепесток.

«Нарисуй цифры помпонами (руками) в воздухе лёжа на спине», Дети кладут помпоны на место. «Сидя в кругу по – турецки»- передача 1 помпона с добрыми пожеланиями соседу.

**Подведение итогов.**

Ходьба с носка по кругу, выход.

Фея улыбнулась и тоже улетела. Вот поэтому в нашем саду такие добрые и замечательные дети.

**Сценарий летнего праздника  «Малыши – черлидеры»**

*В празднике участвуют все дети старшего возраста детского сада.*

**Инвентарь:** музыка на дисках и кассетах, мел, плакат, флаг, призы, туннель, модули – 4 шт., ориентиры – 2 шт., помпоны – по количеству детей, обручи большие – 6, ленточки короткие – по количеству детей, 2 дуги, 2 скамейки, малые обручи для классиков -12 шт., большие скакалки – 6 шт., гимнастический мат – 2 шт.

**Цель:  г**армоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* пропагандировать здоровый образ жизни;
* приобщать детей к физкультуре и спорту;
* способствовать развитию взаимовыручки, смелости и ловкости;
* повторить ранее разученные умения и навыки (подлезание боком, прыжки через большую скакалку, и т.д.)

**Предварительная работа**:

Беседа с детьми о черлидерах, показ презентации о виде спорта (черлидинг -история, цель), разучивание спортивных танцев с детьми каждой группы.

**Ход праздника:**

Звучат песни: «Дружат дети на планете!», «Радость!», «Должны всегда смеяться дети!» Все проходят маршем круг почёта и  строятся на спортивной площадке полукругом.

**Ведущий:**

Мы знаем точно невозможное – возможно!

Заняться спортом и не трудно и не сложно.

Лишь научиться понимать свои желанья,

Черлидинг – это сила, дух и процветанье!

– О чем, это я, ребята? (ответы детей)

– Правильно, я о новом, совсем молодом виде спорта в России, о черлидинге! Хотите сегодня побывать настоящими черлидирами? Тогда в путь!

*Звучит музыка.*  Под музыку выходят  2 инструктора по физкультуре  с помпонами в американской форме черлидеров, черлидеры из американской команды, выполняя базовые движения  черлидинга! (помогают ведущему вести весь праздник, участвуют во всех играх и организационных моментах).

**Ведущий:** Здравствуйте,  давайте познакомимся. Кто вы? Откуда?  Расскажите или покажите нам, как начинается у вас утро? С чего?

**Черлидеры**:  Каждый день черлидира начинается с разминки или с зарядки.

*Разминка* – танец всех участников праздника.

**Ведущий:**  Вот вам наш ответ:

*Дети читают стихи:*

Без физической культуры трудно жить на белом свете!

Развивать мускулатуру должны взрослые и дети!!

Подружившись с физкультурой,  гордо смотрим мы вперёд!

Мы не лечимся микстурой, мы здоровы круглый год!!!

Тренируем руки мы, знаем упражненья!

Чтобы руки укрепить – надобно  терпенье!!!

*Танец старшей группы «Карнавал»* *с помпонами* (у всех детей пёстрые банданы).

**Черлидеры***:*У нас для вас есть интересная игра.

*Музыкальная игра «Передай помпон»* – муз. «Кораблик»

(Под музыку дети получают помпон, поворачиваются на 360 градусов и передают следующему. После остановки  музыки, у  кого в руках помпон – присаживается на корточки.).

Каждая группа строится на игру в  свой круг.

**Ведущий**спрашивает американку: Что в ваших движениях рук есть особенное?

**Черлидеры**: базовые положения рук!

*Игра: «Покажи руками БУКВЫ!»*

(педагог раздаёт помпоны, все выходят на середину).

**Ведущий*:***

А теперь – внимание, Буква «Т» – задание.

Руки буквой «в» сложили – Верхняя! И нижняя!

Мы становимся всё выше достаём руками крышу: «Гол»!

Сделать букву «эль» сумеем, если мышцами владеем!

А теперь диагональ, правая и левая, мускул – мэн, кинжалы! Выпад влево – буква «К», выпад вправо – буква «К», с крестно, полочка,  пол «Т» – выпад прямо и кинжалы! А теперь готовься шагать и речёвку прокричать:

**Речевка**: «Кто ребятам друг всегда? Солнце воздух и вода…»

После речёвки все встают на свои места.

**Ведущий** спрашивает американку: А как и в каких номинациях на  соревнованиях вы выступаете? (ответ черлидеров: про номинации данс, чир)

**Ведущий:** И у нас есть номинация Данс!

*группа 7 вида исполняет танец «Морской» с помпонами* (гюйсы, ленты – элементы  костюма).

**Ведущий:** А теперь все наши дети будут участвовать в эстафете! Внимание! Наши соревнования! Спрашивает американку: А как вы поддерживаете на соревнованиях команды? (ответ: кричалками!)

*Речёвка подготовительная группа*: «Только вперёд и ни шагу назад!» – колёса, пирамида!  «Мы весёлые ребята!»

*Эстафета для группы для детей с задержкой психического развития и разновозрастной группы*:  –  подлезание в обруч змейкой.

(Ребята выполняют гладкий бег с помпоном, подлезание змейкой в 3 обруча, обегают ориентир и обратно то же задание с передачей помпона).

*Эстафета для старшей и подготовительной группы – классики с помпоном.* Выполнять  с помпоном в руке  прыжки с одной на 2 ноги, гладкий бег, обежать ориентир и обратно тоже задание с передачей помпона.

**Ведущий:** Сейчас немного отдохните и вальс цветочков посмотрите!

*Танец подготовительной к школе  группы с лентами.*

**Ведущий** спрашивает американку: А как развиваете прыгучесть? (ответ черлидера: прыгаем на скакалке!):

И ногам нужна сноровка! Нужна  значит тренировка!

В этом деле поможет не махалка, а весёлая скакалка!

Прыг да скок – другое дело! Ноги прыгают УМЕЛО!

*Конкурс для всех групп:* Дети под музыку прыгают через большую скакалку! (воспитатели каждой группы помогают крутить большую скакалку для детей).

**Ведущий:** Предлагаем мы дружить! Всем черлидерам дружно жить! Я и ты, и он, она – будем дружная семья!

*Игра*: Ведущий громко и задорно выкрикивает: Я, ты, он, она, вместе дружная семья! Ребята дружно, хором повторяют за ним  фразу.

**Ведущий: игра** «Обними соседа справа, обними соседа слева!»

**Ведущий:** Будет вам награда, но сначала давайте у нашей спортсменки спросим, готовы мы к новому виду спорта черлидингу?

Черлидеры демонстрируют подготовленный танец «Чир-данс».

Черлидеры: Ребята, вы такие молодцы! Вы-готовы к этому новому виду спорта! Приходите к нам в спортивную школу! Мы вас будем ждать!

*Все выстраиваются полукругом для награждения. Награждение под весёлую музыку проводит ведущий и черлидеры.*

**Ведущий и черлидеры:** В ногу маршировать мы научились,

Потому что не ленились!

До свиданья детвора!

Круг почёта делать пора!!!

Спину правильно держу,

C физкультурой я дружу.

Марширую на парад!

Быть здоровым очень рад!!!

До новых встреч, друзья!!!

**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 иголочки, 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.