**Проект на тему:**

**Использование элементов черлидинга в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию с детьми**

**старшего дошкольного возраста**

**ВЫПОЛНИЛА:**

**Пахомова Анна Александровна**

**инструктор по физической культуре**

**первая квалификационная категория**

**МАДОУ ДС №49 «Родничок»**

**города Нижневартовска**

Аннотация: Создать в детском саду условия для формирования у детей двигательных умений и навыков, позволяющих решать проблему формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста, используя систему коррекционных упражнений с элементами черлидинга.

Ключевые слова: Черлидинг, здоровье детей, физическое развитие, детский сад

**Project on the topic:**

**The use of elements of cheerleading in direct educational activities**

**for physical development with children of senior preschool age**

**COMPLETED:**

**Pakhomova Anna Aleksandrovna**

**instructor in physical culture**

**first qualification category**

**MADOU DS No. 49 "Rodnichok" of the**

**city of Nizhnevartovsk**

Abstract: To create conditions in kindergarten for the formation of children's motor skills and skills that allow solving the problem of forming the correct posture in preschool children, using a system of correctional exercises with elements of cheerleading.

Keywords: Cheerleading, children's health, physical development, kindergarten

ВВЕДЕНИЕ

В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро, на государственном уровне, стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях ДОУ, 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 % [1, с 5]. 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. [2, с 12].

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. [10,с 6]

***Черлидинг*** - это новый командный вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ECA) и Международной Федерации Черлидинга (ICF) [3], 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.

**Актуальность:**

* Внедрение элементов черлидинга в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию способствует развитию у будущих первоклассников скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению кистей рук.
* Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

**Цель:** повышение уровня развития двигательных качеств у детей 6-7 лет, а именно координации, основанной на последовательном применении элементов черлидинга в комплексе с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, танцевальными упражнениями.

**Задачи:**

* Развитие гибкости и координации движений дошкольников через использование элементов черлидинга.
* Формирование навыков общения детей в коллективной деятельности.
* Участие в публичных выступлениях, в спортивных праздниках, детских утренниках.
* Популяризация черлидинга среди дошкольников.

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 МАДОУ ДС № 49корпус 2 [4 ], 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 (Таб. 1 ).

Данная педагогическая технология представляет собой модель образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников для детей старшей возрастной группы, включающую в себя следующие элементы (Таб. 2):

* 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.

**Таблица 1**

**Формы работы с детьми по физическому развитию с использованием элементов черлидинга.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Занятия по физическому развитию с использованием элементов черлидинга | Утренняя гимнастика с элементами черлидинга | Участие в показательных выступлениях и спортивных праздниках с черлидинговыми композициями | Доп. образование кружок по спортивным танцам с элементами черлидинга |
| В разных частях физкультурного занятия использование черлидинговых блоков, речёвок, танцевальных упражнений | Разученные ранее комплексы с речёвками и перестроениями с помпонами | Спортивные праздники и досуги,  соревнования, различные детские фестивали. | 1 занятие в неделю в подготовительной к школе группе |
|  |  |  |  |

**Таблица 2**

**Содержание работы по физическому развитию с использованием элементов черлидинга для детей старшего дошкрльного возраста (6-7лет)**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Содержание** | **Старший возраст 6-7 лет.** |
| *Общая физическая подготовка;комплексы общеразвивающих упраж-нений с помпонами и без, с перестроениями.*  [12,с 416]. | 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. |
| *Хореография, танцевальные шаги*. [5,с 256] | Поклон для мальчиков, реверанс для девочек.  Танцевальные позиции рук и ног в классическом и народном экзерсисе (1,2,3,4,5,6).  Полуприседы и подъем на носки, без опоры.  Выставление ноги вперед и в сторону, назад. Поднимание ноги назад, в сторону, вперёд 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 вперёд и в сторону;  Шаг с подскоком. Прыжки через скакалку. Подскоки. Полька с различными движениями рук, русский шаг, рок-н-ролл. |
| *Акробатика* | «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. |
| *Кричалки* (Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений) | С базовыми движениями рук на 8 счётов |
| *Ритмика* [6,с 10] | 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. |
| *Базовые движения черлидинга* [10,с 6] | Положения рук; высокие махи; прыжки-чир, акробатические связки; пирамиды; черлидинговые блоки на 8 счётов. |
| *Стретчинг* [9,с 128] | Упражнения сидя и лёжа на растяжку: «Книжка» или «Складка»; В положении сидя, ноги вместе и ноги врозь; Упражнения «Рыбка», «Кошечка», «Полушпагат». |
| *Композиции танцевальные с помпонами* | «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) |
| *Участие юных черлидеров* | Участие в международном конкурсе “Карапуз-шоу”;  Участие в спортивных праздниках по танцам на уровне города; Выступление с показательными номерами в других образовательных учреждениях города. |
|  |  |

**Занятие по физическому развитию имеет трехчастную классическую структуру.**

*Цель вводной части*: разогреть организм, подготовить его к нагрузке. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки [2,с 85]. 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 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) (Рис.1). 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 города Нижневартовска продолжает 20% выпускников МАДОУ ДС№ 49 корпус 2 «Родничок».

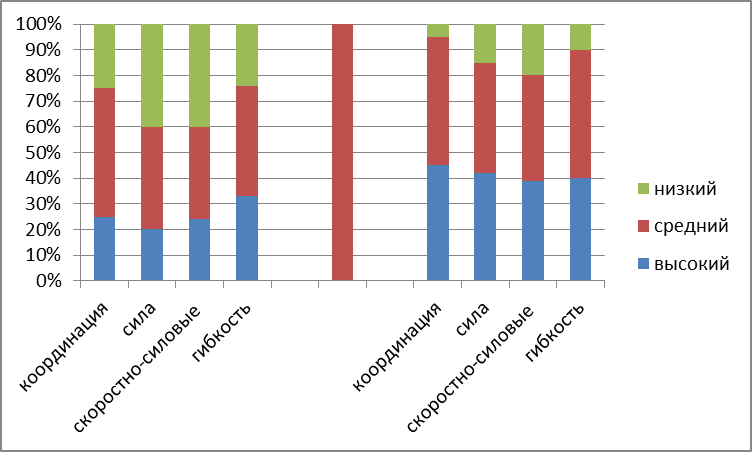
Таким образом, *черлидинг -* это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Так как структура черлидинга достаточно гибкая и может широко применяться в детских дошкольных учреждениях города.

**Список литература**

1. М.А.Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет» М.Просвещение 2005- с141.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно-методичое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006- с 203.
3. Официальный сайт Федерации Черлидинга России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http ://www.cheerleading.ru.
4. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МАДОУ №49 «Родничок» г. Нижневартовска (на основе программы «От рождения до школы» под редакций Н.Е.Вераксы) М., Мозаика-Синтез, 2011 г).
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000-с 256.
6. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.
7. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.
8. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006- с176.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) -М.: Гуманит. Изд.центр. ВЛАДОС, 2003- с 128.
10. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008- с 94.
11. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-Пб, 2006- с40.
12. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – С-Пб.: «Детство- Пресс», 2011- с 416.

**Рис1. Мониторинг детей подготовительных групп:**

**сентябрь 2019 - март 2020г.**



Март 2020

Сентябрь 2019