

«Использование элементов черлидинга в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию с детьми старшего дошкольного возраста»

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 % (М.А. Рунова, 2005). 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 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).

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.

Черлидинг– это новый командный вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), 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№46, 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.

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

- 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.

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

Занятия по физическому развитию с использованием элементов черлидинга	по Утренняя гимнастика с элементами черлидинга	Участие в показательных выступлениях спортивных праздниках черлидинговыми композициями	в Доп. образование кружок по спортивным танцам с элементами черлидинга
-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

В разных частях физкультурного занятия использование черлидинговых блоков, речёвок, танцевальных упражнений	Разученные ранее комплексы речёвками перестроениями помпонами	Спортивные праздники и досуги, районные соревнования, различные детские фестивали.	1 занятие в неделю в подготовительной школе группе
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Содержание

Старший возраст 6-7 лет.

Общая физическая подготовка; комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без, с перестроениями.

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.

Поклон для мальчиков, реверанс для девочек.

Танцевальные позиции рук и ног в классическом и народном экзерсисе (1,2,3,4,5,6).

Полуприседы и подъемы на носки, без опоры.

Выставление ноги вперед и в сторону, назад. Поднимание ноги назад, в сторону, вперед 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 вперед 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; перекаат назад и вперёд в группировке; Элементарные пирамиды.

Кричалки

С базовыми движениями рук на 8 счётов

Ритмика

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 черлидинга

движения

Положения рук; высокие махи; прыжки-чир, акробатические связки; пирамиды; черлидинговые блоки на 8 счётов.

Стретчинг

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

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 (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.

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 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.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза имеет практическое подтверждение того, что 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.

Литература

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-Пб, 1997.
2. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МАДОУ ДС №46 города Нижневартовска (на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы) М., Мозаика-Синтез, 2011 г).
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000.

4. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.
5. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.
6. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) -М.: Гуманит. Изд.центр. ВЛАДОС, 2003.
8. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.
9. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – С-Пб.: «Детство пресс», 2005.
10. 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.
11. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал № 2.
12. Официальный сайт Федерации Черлидинга России. [Электронный ресурс]