Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 41

Пушкинский район Санкт-Петербург

РЕФЕРАТ

на тему:

**Использование элементов черлидинга**

**в непосредственно образовательной деятельности**

**по физическому развитию с детьми**

**старшего дошкольного возраста**



ВЫПОЛНИЛ:

инструктор по физической культуре Татаринова Ольга Олеговна

2015 г.

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, 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).

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 (ECA) 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 ГБДОУ №41, 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 | 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,  районные соревнования, различные детские фестивали. | *1 занятие в неделю в подготовительной к школе группе* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Старший возраст 6-7 лет.** |
| *Общая физическая подготовка; комплексы общеразвивающих упраж-нений 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, 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* | 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 движения черлидинга* | 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* | Участие в международном конкурсе “Карапуз-шоу”;  Участие в спортивных праздниках по танцам на уровне района и города; Выступление с показательными номерами в других образовательных учреждениях района. |

**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.

Свое спортивное совершенствование в различных спортивных секциях и кружках Санкт-Петербурга продолжает 20% выпускников ГДОУ № 41.

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.

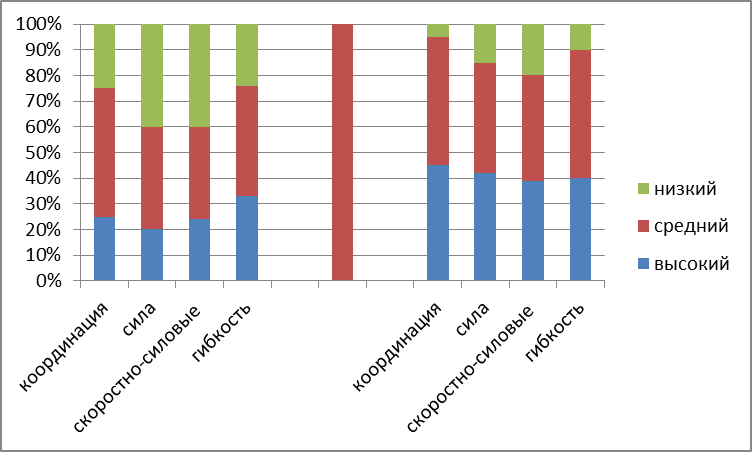
**Литература**

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 ГБДОУ №41 Пушкинского района Санкт-Петербурга (на основе программы «От рождения до школы» под редакций 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].

Режим доступа: http ://www.cheerleading.ru.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Мониторинг детей подготовительных групп: сентябрь 2014 - март 2015 г.**



Март 2015

Сентябрь 2014

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

*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. |

№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. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**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!!!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**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 аналогичнокак «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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Знакомство с видом спорта черлидинг**



**Выступления команд**

****

**Нашагиванис речевкой**

