

# Черлидинг как средство приобщения дошкольников к физической культуре и спорту



инструктор по физической культуре высшей  
квалификационной категории Иушина О.Ф.

*Черлидинг* (от англ. *вести*  
*и лидировать*) – разновидность  
гимнастики, такая система  
упражнений, которая дает бодрость,  
здоровье, мышечную радость,  
повышает тонус нервной системы.

## **Актуальность:**

- Внедрение элементов черлидинга в 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:**

- Развивать гибкость и координацию движений дошкольников через использование элементов черлидинга.
- Формировать навыки общения детей в коллективной деятельности.
- Участвовать в публичных выступлениях, в спортивных праздниках, детских утренниках.
- Популяризировать черлидинг среди дошкольников.

**Черлидинг** может иметь несколько направлений:

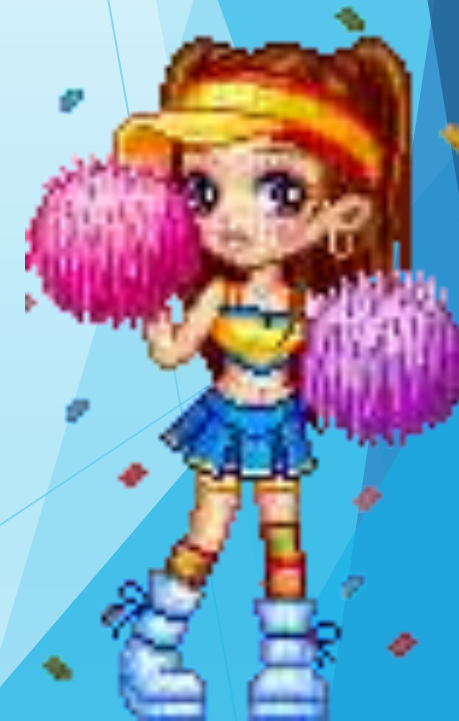
**“ЧИР”** – команда может состоять только из лиц женского пола. Участницы выполняют сложные акробатические и гимнастические элементы, а также строят замысловатые фигуры и пирамиды;

**“ЧИР-МИКС”** – тоже, что и “ЧИР”, но в команде могут находиться парни;

**“ЧИР-ДАНС”** – является танцевальным направлением, в котором отсутствуют сложные акробатические и гимнастические трюки;

**“ЧИР-СТАНТ”** – основано на коллективном построении пирамид;

**“Индивидуальный Черлидер”** – представляет собой сольный номер основного члена команды.





**“ЧИР-ДАНС” – танцевальное направление в черлидинге с помпонами**

# Базовые движения рук

- **Clean** – руки вниз
- **Ready** – руки на пояс, локти в стороны
- **High touchdown (хай тагдаун)** – это руки полностью выпрямлены, плечи опущены
- **Low touchdown (лоу тагдаун)** – это руки внизу и не должны быть прижаты к телу, из этого положения переносим руки на пояс
- **High V (хай ви)** – это в воздухе рисуем букву V (ви), а high (хай), что означает высоко;
- **Low L (лоу ли)** – это переход с верху в низ через крест;
- **Bow and Arrow (Лук и стрела)** – это одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте
- **Checkmate** – Одна рука вытянута над головой, вторая прижата к груди, локоть вниз
- **Punch (панч)** – это руки переносим через сторону на верх или через перёд и просто выпрямляем
- **Tabletop** – руки скрещены на груди, локти вниз
- **Broken T (брокен ти)** – это руки перед грудью, локти и плечи прямые;
- **Diagonal** – руки вытянуты в диагональ
- **K** – это с разворотом корпуса, как в лево, так и в право
- **L** – это передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить
- **T** – руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч



## **Эффекты, достигаемые при использовании элементов черлидинга в занятиях по физическому развитию детей в ДОУ:**

- 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



*Спасибо за внимание!*

