

ДЕТСКИЙ ЧЕРЛИДИНГ  
в МБДОУ детский сад № 61



Самара 2016

ДЕТСКИЙ ЧЕРЛИДИНГ  
в МБДОУ детский сад № 61

Учебно - методическое пособие

Самара 2016г.

УДК 372.3

ББК 74.1

Д38

Рецензенты: Иванова Л. А., кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры физического воспитания СГЭУ,

Авторы составители: М.В. Иерусалимова, О.А Казакова, Т.В.Калинина,  
С.Н. Шунина, Д. В.Осанов

ISBN

Детский черлидинг в МБДОУ детский сад №61[Текст]: учеб.-  
метод.пособие/авт.сост. М.В. Иерусалимова, О.А Казакова, Т.В.Калинина,  
С.Н. Шунина, Д. В.Осанов.-Самара: Из-во.....,2016.- 79с.

Авторами представлена программа дополнительного физкультурно-  
оздоровительного кружка по направлению «Детский черлидинг».  
Проанализирован опыт ее внедрения в образовательный процесс  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида №61» городского округа Самара.

Учебно-методическое пособие рекомендуется для преподавателей,  
учителей, инструкторов по физической культуре в дошкольных  
образовательных учреждениях, руководителей кружков дополнительного  
образования.

ISBN

УДК 372.3

ББК 74.1

©М.В. Иерусалимова,  
О.А Казакова, Т.В.Калинина,  
С.Н. Шунина, Д. В.Осанов, 2016  
©Издательство.....

## Оглавление

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                                  | 5  |
| Глава 1. Содержание и организация дополнительных кружковых занятий по физической культуре ..... | 7  |
| 1.1 Выписка из ФГОС дошкольного образования .....                                               | 11 |
| 1.2 Содержание программы. ....                                                                  | 13 |
| 1.3 Взаимодействие семьи с ДОУ. ....                                                            | 39 |
| Глава 2 Экспериментальная работа в МБДОУ .....                                                  | 44 |
| 2.1.Диагностика физической подготовленности .....                                               | 52 |
| 2.2. Диагностика сформированности потребности в двигательной активности .....                   | 59 |
| Глава3. Выводы по экспериментальной работе .....                                                | 63 |
| Список используемой литературы .....                                                            | 65 |

## **Введение**

В образовательной программе дошкольного образования в детском саду особое значение придаётся физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях дошкольника, где наряду с педагогическими, психологическими, нравственными и эстетическими задачами физическая культура решает одну из самых наиглавнейших своих задач – сохранение и укрепление здоровья. Но проблема заключается в том, что ребенок самостоятельно не задумывается о своем здоровье. Он просто бегает, играет, растет, не проявляя ни какого интереса к здоровому образу жизни. И именно в силу этого, важнейшая задача родителей, педагогов и общества – вырастить здоровое, полноценное поколение. «Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно», - так говорил академик, хирург Н.М. Амосов [ 1].

От того, как правильно организован весь процесс воспитания и обучения ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития физических качеств и духовных сил, зависит его развитие и здоровье в последующие годы жизни. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для всестороннего развития и овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

Среди разнообразных задач, стоящих перед педагогами дошкольного образования особое место занимают вопросы оптимизации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что в скором времени им предстоит, придя в школу, выйти на более организованный уровень обучения, выполнять более сложные задания на уроках физической культуры.

Статистические данные, показывают, что применяемые методики развития двигательной активности детей в ряде дошкольных учреждений

города Самары, неэффективны, вследствие чего состояние физического развития и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысоким уровнем. Анализ научной литературы по данной теме свидетельствует о том, что в настоящее время наиболее полное освещение получили вопросы, связанные преимущественно с повышением функциональных возможностей детей и изучением тренирующего эффекта физических упражнений. В то же время работ, направленных на рост двигательной активности и увеличения нагрузок в процессе физического воспитания, в частности в рамках кружковой работы, детей шести лет, крайне мало.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Сегодня утерян целый ряд семейных традиций, дающих ребенку исполненную глубоким духовным, смыслом эмоциональную жизнь, уходят в прошлое шумные компании сверстников во дворах, с присущей им занимательной насыщенностью игр, с сообща переживаемыми общественными событиями.

Наша повседневная загруженность, разный ритм жизни членов семьи не оставляет нам времени для полноценных занятий физической культурой и спортом. Мы вместе с детьми ведем малоподвижный образ жизни, пользуемся транспортом, лифтом и прочими благами цивилизации. Детей все больше занимают малоподвижные увлечения, особенно «сидение» за компьютером.

Вот почему в наше время стали так актуальны дополнительные, разнообразные кружковые занятия по физической культуре направленные на увеличение двигательной активности детей.

В связи с этим представляется обоснованной и актуальной научно-экспериментальная работа по формированию у дошкольников потребности в

двигательной активности и физическом совершенстве, которая проводилась на базе дошкольного учреждения МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 61» городского округа Самара посредством организации дополнительных физкультурно-оздоровительных кружковых занятий детским черлидингом.

В качестве инновационного педагогического направления, нами выбрана методика, основу которой составляют упражнения черлидинга.

## **Глава 1. Содержание и организация дополнительных кружковых занятий по физической культуре**

В последнее время программа дошкольного образования находится в стадии модернизации. Перед педагогами стоит очень серьезная проблема ее преобразования. Постоянно ведутся поиски новых технологий. Вследствие, чего и физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, так же ищет пути новых реформ. Сегодня специалисты в области физического воспитания прибывают в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры.

С этой целью в нашем дошкольном учреждении была проведена большая работа по поиску оптимального преобразования системы физического воспитания и усовершенствования ее в лучшую сторону. Все это мотивировало коллектив дошкольного учреждения МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 61» городского округа Самара участвовать в опытно-экспериментальной работе дошкольных образовательных учреждений – лабораторий г.о. Самара по направлению «Здоровьесберегающая образовательная технология в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».

Одним из основных факторов гармоничного развития детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития для детей была обеспечена педагогически целесообразная среда. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер, а в дальнейшем успешная реализация в учебной и трудовой деятельности. Однако анализ режима дня детей старшего дошкольного возраста, на базе дошкольного учреждения, показал, что в зимне-весенний период из-за ряда причин (погодные условия, трудности с переодеванием детей для прогулок и др.) в первую половину дня дети не всегда имеют возможность проводить время на свежем воздухе. Это отрицательно сказывается на их здоровье - снижается двигательная активность, внимание, повышается утомляемость на занятиях.

К тому же есть случаи неудовлетворенности детьми традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности.

Проанализировав данную проблему, мы пришли к выводу, что целесообразно вводить «современные», «яркие» дополнительные занятия физической культурой (в виде кружков) для всестороннего физического развития детей и повышение интереса к занятиям спортом.

Поэтому коллектив МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 61» начал поиск нового интересного направления в области физической культуры. Рассмотрев многообразие видов спорта, мы пришли к выводу, что наиболее эффективной является дополнительная физкультурно-оздоровительная кружковая работа с детьми по направлению «Детский



черлидинг». Это направление увлекательно для молодежи разных возрастов, но в первую очередь для детей дошкольного возраста.

Черлидинг - это отличная альтернатива классическим видам спорта: гимнастике, акробатике, аэробике, который сейчас является доступным и для детей шестилеток, где каждый из них может добиться выдающихся результатов. Родители с удовольствием отдают детей дошкольного и младшего школьного возраста в секции черлидинга, так как высоко оценивают возможности данного вида спорта в развитии двигательных навыков, совершенствовании координации движений, укреплении общефизического состояния ребенка на высоком эмоциональном подъеме при помощи музыкального сопровождения. Спортивные навыки, общефизическая подготовка, полученные на регулярных дополнительных кружковых занятиях черлидингом, позволяют ребенку успешно заняться в дальнейшем любым видом спорта, формирует позитивное отношение к жизни, лидерские качества, учат работать в коллективе.

Черлидинг не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход к каждому занимающемуся, позволяет во время занятия постоянно регулировать нагрузку, что в целом отлично подходит для дошкольного возрастного периода. Применение элементов черлидинга в образовательной работе детского сада расширяет возможности педагогического коллектива в укреплении не только физического, но и психического здоровья воспитанников, формирует двигательные умения и всевозможные навыки, создает правильную осанку.

Черлидинг – это красочный увлекательный вид спорта, в котором спортсмены поддерживают других спортсменов и сплачивают болельщиков. С помощью черлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники.

Этот новый, для России, многогранный вид спорта, который состоит из элементов гимнастики, акробатики, спортивных танцев, хореографии и многого другого, что в свою очередь очень притягивает детей.

На оригинальном языке – CHEERLEADING - cheer – это возглас, крик, призыв, leader – лидер. Черлидеры – спортсмены - девчонки и мальчишки, которые занимаются черлидингом.

Черлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие. Черлидеры выходят на спортивные площадки, чтобы создать атмосферу красоты и привлекательности, проводят ли они свои черлидинговые соревнования или участвуют в качестве группы поддержки в соревнованиях других видов спорта. И им это отлично удается: трудно пропустить шоу, сочетающее в себе невероятную пластику, отточенность движений, а также различные композиционные перестроения спортсменов в ярких костюмах с красивыми пушистыми помпонами в руках, которые являются обязательным атрибутом черлидера.

При занятиях черлидингом развиваются многие физические и психические качества, а именно: сила, выносливость, ловкость, координационные способности, двигательная память, внимание, мышление, умение работать в коллективе, мелкая моторика и речь, за счет разучивания кричалок. Поэтому черлидеры – это очень уверенные в себе люди. Чем раньше мы приобщим детей к черлидингу, тем выше вероятность вырастить из них профессиональных спортсменов и спортсменов-болельщиков.

Обучение черлидингу начинается с разучивания базовых движений: «Хай вия», «Лоуви», «Т», «Сломанное Т», «Правое Эль», «Левое К», «Панч», «Тачдаун», «Низкий тачдаун», «Кинжалы».

На основе данных движений строятся программы выступлений. Движения должны выполняться сильными прямыми руками, четко, резко, быстро, синхронно.

В программу должны входить разнообразные элементы:

-станты (фигура, в которой поднимают или подбрасывают наверх одного человека);

-пирамиды (несколько стантов, соединенных между собой), прыжки

(например, пайк, той-тач);

-акробатические элементы;

-кричалки (скандирование-поддержки, состоят из представления имени команды, приветственного обращения к зрителям);

-чир-дансы (короткий танцевальный блок черлидинговой программы).

Однако система физического воспитания дополнительных физкультурно-оздоровительных кружковых занятий детей дошкольного возраста должна дополнять основную часть общегосударственной системы физического воспитания детей, а значит, строится на основе ФГОС дошкольного образования.

Анализ официальных документов, теоретических источников по данной теме показывает, что современный выпускник дошкольного образовательного учреждения должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, высоким уровнем физической подготовленности, умением сохранять правильную осанку, потребностью регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, стремлением совершенствовать свои достижения, проявляя выдержку, смелость и инициативу, высокой (соответственно возрасту) работоспособностью (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки его к школе.

Поэтому содержание дополнительной кружковой работы, как и образовательной области «Физическая культура» в соответствии с ФГТ должно основываться, на формировании у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и опираться на задачи ФГОС.

### **1.1 Выписка из ФГОС дошкольного образования**

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача для дошкольников. И поэтому, главным аргументом в укреплении здоровья дошкольников остается ценность здоровья как основного показателя благополучия человека.

Стандарт направлен на решение следующих задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 1) развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- 2) накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);
- 3) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **1.2 Содержание программы.**

*Цель нашего исследования:* разработать и внедрить программу по формированию потребности дошкольников в двигательной активности и в физическом совершенствовании, через новые формы физического воспитания дошкольников – занятия детским черлидингом.

Для реализации поставленной цели были решены следующие задачи:

1. Проанализирована научная и методическая литература по данной тематике и на основе полученной информации разработана система занятий по детскому черлидингу с использованием методов и приёмов, направленных на развитие двигательной активности.

2. Организована творческая группа педагогов участвующих в проекте. Для более глубокого, всестороннего и полного воздействия на формирование потребности в двигательной активности у наших воспитанников были задействованы следующие педагоги: учитель-психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре,

медицинский персонал и педагог по дополнительному образованию в области физического воспитания.

3. Разработана программа дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка по направлению «Детский черлидинг».

4. Разработан примерный оптимальный суточный двигательный режим, предусматривающий организацию работы с воспитанниками в зависимости от уровня их физической подготовленности.

5. Разработан план работы с родителями.

6. Закуплено специальное оборудование для реализации (программы по формированию двигательной активности у детей) преобразующее – формирующего эксперимента.

7. Проведен формирующий эксперимент по реализации программы «Детский черлидинг».

Программа для кружковой работы физкультурно – оздоровительной направленности «Детский черлидинг» разрабатывалась с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844) и ФГОС. Работа выполняется по плану НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на всестороннее и гармоничное развитие дошкольников. Черлидинг – это собирательный вид спорта, который позволит расширить двигательные возможности детей, обогатить их двигательный опыт, улучшить их моторную память, раскрыть воображение, фантазию и вместе с тем развить их творческие способности, а так же физические и психические качества.

Как вид деятельности черлидинг в программах дошкольных учреждений не разработан, нет методических рекомендаций, пособий по данному направлению. Поэтому данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в

дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию потребности в двигательной активности и физическому развитию детей.

**Особенностью** данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

***Целью программы является:***

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, двигательных умений и навыков влияющих на всестороннее развитие личности ребенка, развитие лидерских качеств, укрепление их здоровья и физическое совершенствование, через занятия черлидингом, как факультативной формой занятий физической культурой, а также популяризация и развитие черлидинга.

***Задачи программы:***

***1. Образовательные:***

- формирование знаний в области физической культуры и спорта;
- ознакомление с историей возникновения и развития черлидинга;
- теоретическая подготовка;
- обучение разнообразным базовым элементам и комбинациям в черлидинге.

***2. Развивающие:***

- привлечение детей к регулярным, дополнительным систематическим занятиям;
- укрепление здоровья;
- воспитание правильной осанки;
- повышение работоспособности;

- развитие физических качеств ( выносливость, гибкость, сила, скорость, координация);
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств;
- совершенствование чувства ритма;
- формирование культуры движений;
- профилактика заболеваний;
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей.

### *3. Воспитательные:*

- обучение правилам и культуре общения, умению договариваться, слушать и слышать партнера;
- совершенствование речевых навыков (через разучивание кричалок);
- развитие умения сотрудничать, выступать в команде, потребности в поддержке коллектива;
- психологическое развитие через воспитание уверенности в себе и правильной самооценки.

*Срок реализации программы* – 2 года. Программа рассчитана на одаренных детей с хорошими физическими данными 5-7 лет. Основной формой работы по программе черлидинга является дополнительное кружковое занятие. Занятие проводится в группе по 10-15 человек, два раза в неделю, продолжительность 25 минут. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития

Кроме этого, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания педагога по дополнительному образованию в области физического воспитания по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.



**Структура занятия:** аэробная разминка и суставная гимнастика – 5 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 18 мин, заключительная часть, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации и баланса, а так же упражнения общей физической подготовки.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей, составляли гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Выполняя которые ребята получали повышенную эмоциональную закалку, учились работать в команде, держать правильную осанку, красиво выполнять все упражнения на публике, развивали свою коммуникабельность, что положительно сказалось на формировании личности занимающихся, укреплении их здоровья и физическом развитии.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает большое влияние на рост и развитие нервно — психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

«Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие» [9]. Хотя у ребенка возраста раннего детства важнейшим средством физического воспитания является самопроизвольная двигательная активность, тем не менее, наблюдения

показывают, что движения у каждого из малышей довольно монотонны и в работу вовлекаются не все мышечные группы. «Неправильно выполняемые в этом возрасте двигательные акты закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной развития функциональной асимметрии мышц, деформаций опорно-двигательного аппарата и даже нарушений в развитии деятельности вегетативных систем» [9]. Поэтому необходимо контролировать двигательную активность ребенка и помогать ему, подбирать новые упражнения, которые возмещали бы нагрузку на слабо участвующие в работе мышечные группы [4].

К 6-7 годам заканчивается формирование головного мозга, а так как двигательная активность во многом определяет этот процесс, то роль физической культуры для детей возраста первого детства становится особенно заметной. В рассматриваемом возрасте у ребенка закладываются многие поведенческие установки, которые сохраняются затем во всей последующей жизни. Вот почему формирование у него стремления к организованному целенаправленному движению, к физической культуре следует считать одной из приоритетных задач воспитания.[8]. Базой для этого может быть то обстоятельство, что дети в возрасте первого детства отличаются высокой двигательной активностью, а их физическая работоспособность оказывается достаточно внушительной.

Таким образом, чем разнообразнее будут проводиться занятия по физической культуре в дошкольном учреждении, тем быстрее мы достигнем поставленных целей.

*Наша программа была разработана на основе следующих принципов:*

- 1) учет возраста и опыта детей;
- 2) доступности физических упражнений;
- 3) сочетание наглядного материала, словесного комментария и действий детей;
- 4) сохранения положительного эмоционального настроения детей, активизации любознательности;

- 5) адекватного соблюдения темпа и времени проведения занятия;
- 6) постепенного усложнения упражнений в комплексе;
- 7) цикличности занятий по выбранному направлению детского черлидинга.

Вся работа велась в тесном контакте с медицинским персоналом и ориентировалась на физическую потребность детей в двигательной активности.

Центральным предметом внимания у детей в черлидинге являются помпоны, благодаря им, дети с удовольствием повторяют движения, которые показывает преподаватель по дополнительному образованию в области физической культуры.

Для обеспечения высокого эмоционального уровня занятий использовались известные детям музыкальные произведения, не исключая и ознакомления с новыми. Характер музыкального сопровождения самый разнообразный.

По правилам черлидинга в программу должны входить обязательные элементы: станты, пирамиды, прыжки, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. Все это, особенно чир-дансы, должны строиться на основе базовых положений рук. Все обязательные элементы вводятся в программу в произвольном порядке.

Композиция черлидинга базируется на базе разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и с совмещением основных движений: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

Занятия по программе «Детский черлидинг» включает в себя *теоретическую и практическую часть*.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, играх, разнообразных упражнениях. Санитарно – гигиенические требования к

местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, ритмической гимнастике, хореографии, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Весь учебно-тренировочный процесс для юных спортсменов в черлидинге базируется на средствах общей физической, специально-физической и технической подготовки. Основу соревновательной композиции, ее структуру, определяют по сложности выполнения программы, ее технической составляющей, хореографии (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповой деятельности (взаимодействие, перемещение) и работы с помпонами.

### **Содержание первого года программы.**

#### **1. Вводное занятие.**

На занятии педагог дополнительного образования знакомится с группой. Рассказывает требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Знакомит с программой на год. Делается акцент на личную гигиену и внешний вид черлидера, одежду и обувь, специально подобранные костюмы. Рассказывает правила безопасного поведения на занятиях.

#### *2. История возникновения и развития черлидинга.*

Педагог дополнительного образования рассказывает историю возникновения черлидинга в мире. Как зарождались первые команды поддержки в Российской Федерации. Что включает в себя данный вид спорта. Тенденции развития черлидинга на сегодняшний день. Просматривает видео команд черлидинга и обсуждает их с ребятами.

#### *3. Профилактика травматизма на занятиях.*

Педагог дополнительного образования рассказывает, как правильно соблюдать технику безопасности на занятиях, при выполнении любых упражнений и в частности акробатических упражнений. Обсуждает правила безопасного поведения и профилактика травматизма.

*4. Классификация упражнений в черлидинге. Раскрытие терминов «Базовые элементы» и «ЧИР-программа».*

Дается определение базовым элементам. Раскрывается суть программы «ЧИР». Базовое положение кистей рук: – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

*5. Классификация обязательных элементов программы «ДАНС».*

Раскрывается техника выполнения обязательных элементов программы «Данс»: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги. Обсуждаются основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

*6. Художественное движение (система физических упражнений преимущественно танцевального характера).*

Занятия художественным движением направлены на то, чтобы активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навыки осознанного отношения к музыке.

Воздействие музыки на детей определяется подбором музыки из числа несложных, но высокохудожественных этюдов и пьес, и органической связью музыки с движением, определяемой тем, что каждое упражнение сочиняется на специально выбранный для него музыкальный этюд или

фрагмент. Надо обязательно следить за вниманием детей к музыке, что в известной степени улучшает музыкальный слух.

*7. Сдача контрольных нормативов.*

Сдача нормативов общей физической подготовки.

*8. Показательные выступления черлидерами перед ребятами других групп и их родителями.*

Педагог дополнительного образования с занимающимися составляет хореографические комбинации и организывает выступления на местных мероприятиях детского сада, тем самым повышая интерес дошкольников не только к непосредственным занятиям физической культурой в саду, но и развивая кругозор детей по другим видам спорта.

Таблица 1

**Учебно-тематический план  
Первый год обучения**

| № | Темы занятий                                        | Спортивно –<br>здоровительный<br>этап |          | Всего |
|---|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|-------|
|   |                                                     | Теория                                | Практика |       |
| 1 | Вводное занятие                                     | 2 (дробно)                            | -        | 2     |
| 2 | Личная гигиена и внешний вид черлидера              | -                                     | 4        | 4     |
| 3 | Теория и история черлидинга                         | 2(дробно)                             | -        | 2     |
| 4 | Программа «Чир»                                     | 2                                     | 18       | 20    |
| 5 | Программа «Данс»                                    | 2                                     | 18       | 20    |
| 6 | Художественные занятия                              | 2                                     | 12       | 14    |
| 7 | Сдача контрольных нормативов                        | -                                     | 4        | 4     |
| 8 | Участие в соревнованиях и показательные выступления | -                                     | 4        | 4     |
|   |                                                     | 10                                    | 60       | 72    |

**Содержание второго года программы.**

*1. Вводное занятие. Техника безопасности кружковых занятий по черлидингу.*

Педагог дополнительного образования рассказывает, как правильно соблюдать технику безопасности на занятиях. Виды страховок при выполнении программы «чир» и «данс».

### *2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.*

Педагог дополнительного образования рассказывает, как правильно подбираются костюмы черлидера, накладывается макияж. Каковы требования для костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Как внешний облик черлидеров влияет на композицию и судейство на соревнованиях.

### *3. Программа «ЧИР».*

На втором догу обучения разучиваются различные пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы колесо, рандат, фляк, рандат-фляк, сальто назад. Стойка на бедре двойной базы. Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета).

Станы: споттер,фантер,база. Четыре правила спорттера. Положение флайтера в станте. Пируэты: карандаш Джаз – пируэт, тур-пик, аттилод, фуэте, Грант пируют, Пируэт – флажок, продольный, вертикальный. Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад.

Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Используются разнообразные подвижные игры. Перестроения в шеренгу.

### *4. Программа «ДАНС».*

Упражнения «ДАНС» программы. Обязательные элементы. Танцевальные связки.

### *5. Художественное движение.*

Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации

движений. Дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки.

*7. Сдача контрольных нормативов.*

Сдача нормативов общей физической подготовки.

*8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.*

Выступления с показательными программами на различных мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Таблица 2

**Учебно-тематический план**  
Второй год обучения

| № | Темы занятий                                                 | Спортивно –<br>здоровительный<br>этап |          | Всего |
|---|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|-------|
|   |                                                              | Теория                                | Практика |       |
| 1 | Вводное занятие                                              | 1(дробно)                             | 1        | 2     |
| 2 | Личная гигиена и<br>внешний вид черлидера                    | 2                                     | -        | 2     |
| 3 | Теория и история<br>черлидинга                               | 1(дробно)                             | -        | 1     |
| 4 | Программа «Чир»                                              | 2                                     | 18       | 20    |
| 5 | Программа «Данс»                                             | 2                                     | 18       | 20    |
| 6 | Художественные<br>занятия                                    | 2                                     | 13       | 15    |
| 7 | Сдача контрольных<br>нормативов                              | 2                                     | 2        | 4     |
| 8 | Участие в<br>соревнованиях и<br>показательные<br>выступления | -                                     | 8        | 8     |
|   |                                                              |                                       |          | 72    |

**При построении занятий использовались следующие методы:**

**Наглядный метод** – наблюдение, рассматривание, показ, показ способов выполнения и др. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и



двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

**Словесный метод** - рассказы, беседы, объяснение, пояснение, педагогическая оценка. Данный метод обращен к сознанию детей, помогает осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений;

**Практический метод** – упражнения. Он связан с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

**Игровой метод.** Для того чтобы сформировать у ребенка двигательный навык и выработать двигательную память необходимо учесть, что основным видом деятельности у детей в возрасте 6-7 лет является игра. Игровой метод близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Запоминание происходит лучше, если оно организовано в ходе игровой деятельности.

Прогрессивные отечественные педагоги и психологи (Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, Н.К. Крупская, А.С. Выготский, В.В. Гориневский, А.В. Запорожец, А.П. Усова, Д.Б. Эльконин, Р.И. Жуковская и др.) раскрыли роль

игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

П.Ф. Лесгафт писал, что в играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью.

Исходя из этого, мы составили план занятий по черлидингу с применением игровой практики, так дети лучше усваивают информацию, внимание более сконцентрировано, что способствует формированию двигательной памяти. Так, например, игра «Делай, как я». На первом этапе преподаватель становится за спиной ребенка и проделывает несколько манипуляций с его телом – поднимает его руки, разводит их в стороны, поднимает ногу и так далее, а потом просит ребенка повторить эти движения. На втором, более сложном этапе, преподаватель сам делает несколько движений, а ребенок повторяет их, потом дошкольник совершает свои движения, а преподаватель повторяет за ним. Особенно привлекательна для детей эта игра, когда используются помпоны, которые так же способствуют развитию его мелкой моторики, поскольку на ладонях расположено множество нервных окончаний.

Принимая во внимание психологические особенности нервной системы детей 6 лет, их не восприятие монотонной, однообразной продолжительной работы, мы часто использовали **комбинированный метод**. Он представляет собой совокупность методов строго регламентированного упражнения и элементов сюжетно-ролевых игр. Эмоциональная окраска продолжительных по времени упражнений позволяет детям выполнить значительный для данного возраста объем физических нагрузок без заметного утомления, а преподавателю по дополнительному образованию — четко дозировать нагрузку (по величине, скорости, количеству).

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод применяется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Следует подчеркнуть, что в этом возрасте вызывают оживленный интерес игры-соревнования, которые способствуют формированию у детей мотивов достижения успехов, поэтому были включены в занятия эстафеты, которые носили сюжетный характер, например, «зайцы», «обезьяны», «собачки» и тому подобное. Все упражнения доступны для детей 6-7 лет.

Все методы используются в комплексе.

### **Методические рекомендации.**

Данная программа рассчитана на изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения. Объяснения и показ не должны носить слишком продолжительный характер разучивания, так как это уменьшает интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения.

### **Ожидаемые результаты**

Программа позволит детям добиться высокого уровня физического развития, сформирует потребность в двигательной активности детей и систематических занятиях спортом.

По окончании учебной программы 1 года обучающиеся должны знать:

- *Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;*
- *Правила техники безопасности;*
- *Технику выполнения упражнений;*
- *Точное исполнение определенных движений;*
- *Способы ориентировки в пространстве;*
- *Уметь повторять за педагогом;*


- Уметь слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- Уметь исполнять композицию.







По окончании учебной программы 2 года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнять высокие требования к точности каждого двигательного акта;
- Объединять движения в единое целое;
- Сочетать свои движения с музыкальным темпом;
- Противостоять эмоциональным нагрузкам (выступление на соревнованиях).

Таблица 3

**Примерные упражнения из комплекса «Детский Черлидинг»**

| № | Название движения | Рисунок                                                                             | Выполнение                                                                                                                                                             | Игры и упражнения |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | «Лук и стрела»    |  | ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-правая (левая) рука сгибается в локте, левая (правая), прямая, отводится в сторону.<br>4-вернуться в ИП | «Часы»            |

|   |                  |                                                                                     |                                                                                                                                           |               |
|---|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2 | «Английская Л»   |    | ИП: ноги чуть шире плеч,<br>руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-правая (левая) рука вверх,<br>левая (правая) в сторону.<br>4-ИП | «Чась»        |
| 3 | «Панч».          |    | ИП: ноги вместе, руки вдоль<br>туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-правая<br>(левая) рука<br>вверх, левая<br>(правая) на<br>пояс           | «Чась»        |
| 4 | «Кинжалы»        |   | ИП: ноги вместе, руки вдоль<br>туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2- руки к груди.<br>4-ИП                                                  | «Утята»       |
| 5 | «Хайтачдаун»     |  | ИП: ноги вместе, руки вдоль<br>туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2- руки вверх.<br>4- ИП                                                   | «Утята»       |
| 6 | «Руки на бедрах» |  | ИП: ноги вместе, руки вдоль<br>туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2- руки на пояс.<br>4-ИП                                                  | «Чунга-чанга» |
| 7 | «Диагональ»      |  | ИП: ноги вместе.<br>1-3-правая вверх, левая вниз.<br>2-4-левая вверх, левая вниз                                                          | «Чунга-чанга» |





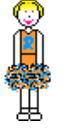
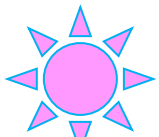


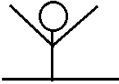



|    |              |                                                                                     |                                                                                                                          |                                            |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 8  | «Ломаное Т»  |    | ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-руки согнутые в локтях к груди, локти разведены в стороны | «Элефант»                                  |
| 9  | «Т»          |    | ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-руки в стороны.<br>4- ИП                                  | «Элефант»                                  |
| 10 | «Хай Ви»     |    | ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-руки вверх «галочка».<br>4-ИП                             | «Буратино»                                 |
| 11 | «К»          |  | ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-левая рука вверх, правая влево вниз. 4-ИП                 | «Буратино»                                 |
| 12 | «Лоутачдаун» |  | ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-руки к груди, согнутые в локтях. 4- ИП                    | «Буратино»                                 |
| 13 | Выступления  |  | Участие в соревнованиях по черлидингу                                                                                    | Танцевальная композиция в номинации «Dans» |

Таблица 4

**Примерные упражнения из комплекса на гибкость**

| № | Название движения                       | Рисунок                                                                             | Выполнение                                                                                                                                                                                                       | Игры и упражнения |
|---|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Мостик                                  |    | ИП: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.<br>1-руки поднимаются вверх, колени сгибаются, наклон назад.<br>2- упор на руках и ногах, колени и руки выпрямить                                                  | Кошка, радуга     |
| 2 | Коробочка                               |    | ИП: лежа на животе, руки на полу.<br>1-прогнуть спинку, ноги тянуть к затылку, руки выпрямляются                                                                                                                 | Коробочка         |
| 3 | Шпагат                                  |    | ИП: стоя, руки вдоль туловища.<br>1-опускаясь разводить ноги в стороны, стараться удержать равновесие                                                                                                            | Циркачи           |
| 4 | Toe Touch<br>Шпагат в прыжке            |  | ИП: ноги вместе, руки вверх (галочкой). В движении: 1-2 руки скрещиваются перед лицом, через стороны вверх, одновременно резкий подскок вверх, ноги в стороны.<br>3-приземлиться на носочки<br>4-вернуться в ИП. | Чит-данс          |
| 5 | Front Hurdler<br>Антилопа с правой ноги |  | ИП: тоже.<br>1-2-тоже что и в Toe Touch, только правая согнутая в колене выноситься вперед, левая назад.<br>3-приземлиться на носочки.<br>4- вернуться в ИП                                                      | Чит-данс          |
| 6 | Herkimer<br>Антилопа с левой ноги       |  | ИП: тоже.<br>1-2-3-4- тоже, только вперед выноситься левая нога, согнутая в колене                                                                                                                               | Чит-данс          |


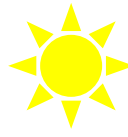
|   |                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |           |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7 | Table top<br>Балерина             |  | ИП: ноги вместе, руки вверх (галочкой).<br><br>1-2- тоже, как и Toe Touch, только ноги согнутые в коленях выносятся вправо (влево).<br><br>3-приземлиться на носочки.<br><br>4- вернуться в ИП | Чит-данс  |
| 8 | Объединение движений в одно целое |  |                                                                                                                                                                                                | Чит -данс |

Таблица 5

## Примерный план занятий по направлению «Детский черлидинг».

### Занятие № 1

**Тема:** Развитие функциональных систем организма и двигательных качеств дошкольника.

**Задачи:**

- 1.Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- 2.Развивать основные физические качества.
3. Разучивать основные движения черлидинга.

|  | Содержание                                    | Дозировка,<br>мин. | Методические указания (МУ)                            |
|--|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|
|  | <b>Вводная часть</b>                          | <b>5мин</b>        |                                                       |
|  | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия | 1мин               | Обратить внимание на осанку детей, на правильное И.п. |
|  | Перестроение в колонну по одному              |                    | Соблюдение интервала в колонне                        |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                                                                                          |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ходьба по залу с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повернулись направо;</li> <li>- маршем с носка строимся на круг;</li> <li>- марш на носочках, руки вверх;</li> <li>- марш на пяточках, руки согнуты в локтях</li> </ul>                                                                                                   | 2мин           | <p>Сохранять дистанцию.<br/>Следить за осанкой.<br/>Темп медленный, дыхание глубокое</p> |
|  | <p>Бег обычный.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с захлестом ноги назад</li> <li>- марш с движениями рук – 16 тактов и руки на пояс (16 тактов).</li> <li>- галоп боковой (по 4 раза с левой ноги и 4 раза с правой ноги).</li> <li>- марш с носка (16 тактов);</li> <li>- подскоки;</li> <li>- марш перестроение на линии</li> </ul> | 3мин           | <p>Следить за правильным дыханием</p>                                                    |
|  | <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>18 мин.</b> |                                                                                          |
|  | Элементарные упражнения для конечностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2-3мин         | Темп медленный, дыхание преимущественно диафрагмальное                                   |
|  | <p>Упражнение «Английская Л».</p> <p>ИП: ноги чуть шире плеч, руки вдоль туловища.<br/>1-3-руки вперед.<br/>2-правая (левая) рука вверх, левая (правая) в сторону.<br/>4-ИП.</p>                                                                                                                                                                      | 2-3мин         | <p>Темп средний.<br/>Следить, чтобы руки были прямыми в локтях</p>                       |
|  | <p>Упражнение «Лук и стрела».</p> <p>ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br/>1 – руки вперед<br/>2 – правая (левая) рука сгибается в локте, левая (правая) – прямая, отводится назад<br/>3 – руки вперед</p>                                                                                                                                        | 2-3мин         | <p>Следить, чтобы руки были прямыми в локтях</p>                                         |
|  | <p>«Лодочка»</p> <p>ИП: лежа на животе, руки вверх.<br/>1 – руки и ноги над полом поднять над полом, максимально прогибаясь, колени прямые<br/>2 – раскачать «лодку»<br/>3 – вернуться в исходное положение</p>                                                                                                                                       | 2-3мин         | <p>Следить, чтобы ноги не сгибались в коленях</p>                                        |
|  | <p>«Кошка»</p> <p>ИП: стоя на коленях, руки упираются в пол.<br/>1 – выгнуть спину (спина круглая), голову опустить вниз<br/>2 – прогнуть спину, голова смотрит вверх<br/>3 – вернуться в исходное положение</p>                                                                                                                                      | 2-3мин         | <p>Следить, чтобы спинка изящно прогибалась вверх и вниз</p>                             |
|  | <p>«Мостик» (из положения лежа)</p> <p>ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища.<br/>1 – сгибать ноги и руки, ставя руки близко к плечам и направляя локти вверх</p>                                                                                                                                                                                    | 2-3мин         | <p>Упражнение выполняется в медленном темпе, плавно без рывков</p>                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|
|  | 2 – выпрямляя руки, ноги и прогибаясь в пояснице, встать на «мостик»<br>3 – задержаться на несколько секунд<br>4 – вернуться в исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                        |
|  | <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3 мин</b> |                        |
|  | Игра « <i>Мокрые щенята</i> ».<br>Цель игры – умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться в рассыпную по залу.<br>Ход игры. Дети двигаются по залу в рассыпную, как собачки (ноги и руки на полу, колени прямые). По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы со всех мышц | 2мин         | Соблюдать правила игры |
|  | Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1мин         |                        |

## Занятие № 2

**Тема:** Развитие функциональных систем организма и двигательных качеств дошкольника.

**Задачи:**

1. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Развивать основные физические качества.
3. Разучивать движения черлидинга.
4. Формировать правильную осанку, развивать координацию, ловкость.
5. Научить правильно сочетать дыхание с движением.

|  | Содержание                                    | Дозировка   | Методические указания (МУ)                            |
|--|-----------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|
|  | <b>Вводная часть</b>                          | <b>5мин</b> |                                                       |
|  | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия | 1мин        | Обратить внимание на осанку детей, на правильное И.п. |
|  | Перестроение в колонну по одному              |             |                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
|  | Ходьба по залу в сочетании с дыхательными упражнениями                                                                                                                                                                                                                         | 2мин           | Сохранять дистанцию. Следить за осанкой                 |
|  | Бег обычный в сочетании с ходьбой                                                                                                                                                                                                                                              | 3мин           | Следить за правильным дыханием                          |
|  | <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>18 мин.</b> |                                                         |
|  | Упражнения для верхних и нижних конечностей                                                                                                                                                                                                                                    | 2-3мин         | Темп медленный, дыхание преимущественно диафрагмальное  |
|  | Упражнение «Панч».<br>ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища<br>1-3-руки вперед.<br>2-правая (левая) рука вверх, левая (правая) на пояс.                                                                                                                                         | 2-3 мин        | Руки «натянуты». Упражнения выполняются в среднем темпе |
|  | «Корзинка»<br>ИП: лежа на животе, руки вдоль туловища.<br>1 – приподняться, прогнуться и ухватиться руками за щиколотки<br>2 – поднимая голову грудь и ноги, прогнуться дальше.<br>3 – задержаться в таком положении на несколько секунд<br>4 – вернуться в исходное положение | 2-3мин         | Темп медленный                                          |
|  | «Радуга»<br>ИП: лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе.<br>1 – колени и носки вытянуть, сильно напрячь руки<br>2 – Оторвать от пола плечи, подняться от пола, встать на макушку головы, лопатки соединены<br>3 – вернуться в исходное положение                            | 3--4мин        | Темп медленный                                          |
|  | Подвижная игра «Один – лишний»                                                                                                                                                                                                                                                 | 5мин           | Четко выполнять правила игры                            |
|  | <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>3 мин</b>   |                                                         |
|  | «На пляже» (дети лежат на спине с закрытыми глазами, расслабились, педагог произносит текст, дети расслабляют мышцы)                                                                                                                                                           | 2мин           |                                                         |
|  | Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия                                                                                                                                                                                                                                | 1мин           |                                                         |

### Занятие № 3

**Тема:** Развитие функциональных систем организма и двигательных качеств дошкольника.

**Задачи:**

1. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Развивать основные физические качества.
3. Закреплять основные элементы черлидинга.

|  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дозировка      | Методические указания (МУ)                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>5мин</b>    |                                                                                                    |
|  | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1мин           | Обратить внимание на осанку детей                                                                  |
|  | Перестроение в колонну по одному                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                                                                    |
|  | Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2мин           | Сохранять дистанцию.<br>Следить за осанкой                                                         |
|  | Медленный бег в сочетании с ходьбой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3мин           | Следить за правильным дыханием                                                                     |
|  | <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>18 мин.</b> |                                                                                                    |
|  | Упражнения из положения лежа:<br>И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища<br>Поочередное поднятие прямых ног- 4раза<br>И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях<br>Поднимание таза, опираясь на стопы, локти, затылок, образуя «полумост» - 4раза<br>И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища<br>Вдох, согнуть правую ногу в колене и притянуть руками к животу на выдохе. То же левой ногой – по 4 раза | 3-4мин         | Дыхание не задерживать<br><br>Темп медленный, следить за дыханием.<br><br>Ритмично в среднем темпе |
|  | Упражнение «Диагональ».<br>ИП: ноги вместе.<br>1-3-правая вверх, левая вниз.<br>2-4-левая вверх, левая вниз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2-3мин         | Руки прямые                                                                                        |
|  | Упражнение «Ломаное Т».<br>ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-руки согнутые в локтях к груди, локти разведены в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2-3мин         | Следить за осанкой                                                                                 |
|  | Упражнение «Шпагат»<br>ИП: стоя, руки вдоль туловища.<br>1-опускаясь разводить ноги в стороны, стараться удерживать равновесие                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2-3мин         | Темп очень медленный, упражнение выполняется без болевых ощущений                                  |
|  | <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>3 мин</b>   |                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
|  | Игра на расслабление «Спящий котенок»<br>- Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся не коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2—3 раза) | 2мин |  |
|  | Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия                                                                                                                                                                                                                                                               | 1мин |  |

### Занятие № 4

**Тема:** Развитие функциональных систем организма и двигательных качеств дошкольника.

**Задачи:**

1. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Развивать основные физические качества.
3. Закреплять основные элементы черлидинга.

|  | Содержание                                                                                                                        | Дозировка      | Методические указания (МУ)              |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|
|  | <b>Вводная часть</b>                                                                                                              | <b>6мин</b>    |                                         |
|  | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия                                                                                     | 1мин           | Обратить внимание на осанку детей       |
|  | Перестроение в колонну по одному                                                                                                  |                |                                         |
|  | Ходьба медленная, чередование медленной ходьбы с ускоренной, скорость движения изменяется через 30 сек                            | 2мин           | Сохранять дистанцию. Следить за осанкой |
|  | Упражнения в равновесии: ходьба на носках, руки в стороны, то же с закрытыми глазами                                              | 1мин           | Следить за правильным дыханием          |
|  | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений с произношением звука - у                                                             | 1мин           |                                         |
|  | Упражнения в равновесии: ходьба на носках, по сигналу остановка, полуприсед, руки на пояс, по второму сигналу продолжить движение | 1мин           | Следить чтобы спина была прямая         |
|  | <b>Основная часть</b>                                                                                                             | <b>18 мин.</b> |                                         |
|  | Упражнение «Т»<br>ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-руки в стороны.                                  | 1-2мин         | Руки прямые, натянутые                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|
|  | 4- ИП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                       |
|  | Упражнение «Хай Ви».<br>ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1-3-руки вперед.<br>2-руки вверх «галочка».<br>4-ИП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1-2мин       | Руки прямые, натянутые                |
|  | Упражнение «Кинжалы».<br>ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1 – руки вперед<br>2 – руки к груди<br>3 – руки вперед<br>4 – ИП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-2мин       | Руки прямые, натянутые                |
|  | <i>Танец - игра «Стирка»</i><br>Дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.<br>Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.<br>4 раза- кулачками изображаем стирку поочерёдно то в одну сторону, то в другую<br>4 раза- кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую<br>4 раза- опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание<br>4 раза- кулак на кулак, выжимание<br>4 раза- поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание<br>4 раза-поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.<br>8 раз –поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.<br>4 раза- вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.<br>Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе | 8-10мин      | Темп средний,<br>дыхание произвольное |
|  | <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2 мин</b> |                                       |
|  | Ходьба по кругу под музыку, мышцы расслаблены, <b>Demi-plié (Полуприседание выполняется по всем позициям)</b> . В этом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                       |

|                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, <b>«выворотно»</b> , колени направлены в стороны, по линии плеч |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### *1.3. Взаимодействие семьи с ДООУ*

На протяжении всего эксперимента нами велась большая работа с родителями наших воспитанников. Сложные задачи воспитания можно успешно разрешить только в тесном контакте с ними.

Проблема взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения не нова, она выросла из традиционной педагогической идеи, обозначенной в литературе как «работа с родителями». Однако мир меняется, и с ходом истории меняются и взаимоотношения всех социальных институтов. Сегодня родители являются субъектами общего процесса, это значит, что на них возложена ответственность за качество воспитания своих детей. И в этом им должен помочь детский сад: грамотно направить заинтересованность родителей в нужное русло, выстроить такую систему взаимодействия, которая со временем перешла бы в сотрудничество.

Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, прежде всего опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, можно с полным правом считать, что семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания и социализации ребенка [12].

Следует отметить, что немалое внимание нашего детского сада уделяется работе с родителями, и в этом направлении совершенствовались содержание, формы и методы сотрудничества. Но сотрудничество с родителями нельзя выстраивать «на глазок», ориентироваться только на интуицию. Необходимо знать особенности современной семьи, ее

отношение к ДОУ.

Сбор информации о семье образовательному учреждению нужен, прежде всего для:

- «отслеживания» и «сопровождения» семьи (позволяет выяснить ее особенности и способность воздействия на ребенка);
- привлечения родителей к работе МБДОУ;
- осуществления мониторинга, позволяющего контролировать качество предоставляемых МБДОУ образовательных услуг;
- проведения информационно-просветительской работы родителей, а также создания информационных материалов для родителей.

Следует подчеркнуть, что о семьях своих воспитанников воспитатели стараются узнать всестороннюю информацию. А именно:

1. *Социально-демографический портрет семьи.* (Состав семьи, род занятий ее членов, материальная обеспеченность, оседлость, культурный потенциал, образ жизни.)

2. *Организацию и принципы семейного воспитания.* (Внутрисемейные отношения, стиль этих отношений, микроклимат семьи, обычаи, традиции, лидерство. Преобладающие методы и формы воспитания в семье, уровень педагогической культуры родителей и их самообразование).

3. *Взаимоотношение родителей с МБДОУ.* (Участие членов семьи в жизни детского сада, характер взаимодействия с воспитателями и педагогами).

Для более плодотворной работы с родителями мы на первом этапе провели работу по выявлению наиболее эффективных способов взаимодействия коллектива детского сада и семей дошкольников. В качестве методик мы использовали открытые и закрытые анкеты, педагогическое наблюдение, ведение педагогического дневника, интервью, беседы.

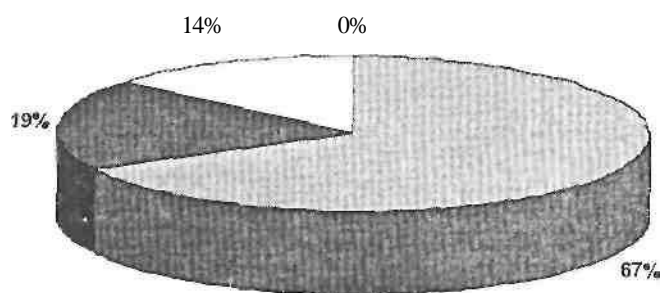
Для определения отношений родителей к ДОУ использовалась методика «Диагностика образовательных и воспитательных потребностей родителей».



В опросе принимали участие родители детей, участвующих в проектной площадке. Результаты опроса представлены в виде диаграммы 1.

Диаграмма 1

### Диагностика образовательных и воспитательных потребностей родителей



67% - есть желание, есть интерес

19% - равнодушное отношение

14% -негативное восприятие

В результате анализа выяснилось, что 67 % родителей, четко осознающих необходимость контакта с воспитателем, предлагают конкретные приемы для его установления. В качестве таких приемов были названы: просьба о помощи в чем-либо, оказание доверия, готовность в чем-то уступить. Все эти действия косвенно вызывают такие эффекты, как повышение восприимчивости родителей к воспитательному воздействию, сближение позиций родителей и воспитателей, появление общности психологического состояния.

19 % родителей не смогли предложить какой-либо приемлемый способ установления контакта, проявили равнодушное отношение к образовательным и воспитательным проблемам детского сада. Об этом свидетельствуют их высказывания: «В целом меня устраивает уровень образования и воспитания, который дает МБДОУ». Остальные 14 %

родителей при ответах на вопросы показали негативное восприятие воспитания и образования. Нежелание сотрудничества они объясняли так: «Я сам воспитатель своего ребенка».

По результатам анкетирования была разработана воспитательная система, направленная на совместную деятельность МБДОУ детского сада № 61 и родителей с целью изучения состояния работы по:

1. формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании посредством новых форм физического воспитания;

2. ликвидации причин неэффективного родительского отношения к детям;

3. гуманизации взаимоотношений родителей с детьми;

4. повышению педагогической культуры родителей в вопросах здоровьесберегательных технологий.

*Цель системы* предполагает организацию взаимодействия ДОУ и родителей в формировании у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании посредством новых форм физического воспитания;

*Задачи:* 1. Обогащение знаний родителей о важности двигательной активности в развитии их детей, о возможных способах формирования двигательной активности.

2. Обогащение опыта общения родителей с детьми; о способах взаимодействия родителей с их детьми по вопросу формирования двигательной активности их детей.

3. Повышение педагогической культуры родителей.

Деятельность с родителями детей, осуществляемая в ходе нашей проектной площадки, носила многоплановый характер. Был проведен цикл родительских собраний, на которых рассматривались актуальные педагогические проблемы: «Организация воспитательного процесса в группе», «Формирование у воспитанников потребности в двигательной

активности», «Физические качества ребенка». Прежде всего, с целью распространения педагогических знаний о значении формирования двигательной активности у детей участвующих в эксперименте. Тематика этих родительских собраний перекликалась с тематикой занятий для детей на протяжении всей работы на формирующем этапе эксперимента, что обеспечивало параллельное включение родителей и детей в рассматриваемую, преподносимую воспитателем тему. Обсуждение каждой из тем на родительском собрании способствовало актуализации данной темы в сознании родителей, направляло деятельность самих родителей (и других взрослых членов семьи) на проведение соответствующей педагогически направленной деятельности с детьми. Это обеспечивало поддержку родителями работы, проводимой в дошкольном учреждении, в итоге - более успешное формирование двигательной активности по средствам дополнительных кружковых занятий по детскому черлиденгу.

## **Глава 2. Экспериментальная работа в МБДОУ**

Первой задачей нашего детского сада в процессе экспериментальной работы являлось рационально организовать двигательный режим детей.

При разработке рационального двигательного режима важно было не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Что подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

### **Организация двигательного режима**

| <b>Формы организации</b>                                                     | <b>Старшая группа</b> | <b>Подготов. группа</b> |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Утренняя гимнастика                                                          | 8-10 минут            | 10-12 мин               |
| Хороводная игра или игра средней подвижности                                 | 3-5 мин               | 3-5 мин                 |
| Физминутка во время занятия                                                  | 2-3 мин               | 2-3 мин                 |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или муз) | 5 мин                 | 5 мин                   |
| Подвижная игра на прогулке                                                   | 15-20 мин             | 15-20 мин               |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке                             | 10-15 мин             | 10-15 мин               |
| Динамический час на прогулке                                                 | 25-30 мин             | 30-35 мин               |
| Физкультурные занятия                                                        | 25-30 мин             | 30-35 мин               |
| Музыкальные занятия                                                          | 25-30 мин             | 30-35 мин               |
| Гимнастика после дневного сна                                                | 5-10 мин              | 5-10 мин                |
| Спортивные развлечения                                                       | 30 мин<br>1 раз/мес   | 40-50 мин<br>1 раз/мес  |
| Спортивные праздники                                                         | 60-90 мин<br>2/год    | 60-90 мин<br>2/год      |

|                                           |                        |                           |
|-------------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| День здоровья                             | 1 раз в месяц          | 1 раз в месяц             |
| Подвижные игры во 2 половине дня          | 15-20 мин              | 15-20 мин                 |
| Прогулки, походы                          | 1 час<br>1 раз/квартал | 1,5 часа<br>1 раз/квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно              | ежедневно                 |
| Кружковые занятия «Детский черлидинг»     | Два раза в неделю      | Два раза в неделю         |

Долее были сформированы две группы участвующие в эксперименте - контрольная и экспериментальная.

Контрольная группа занималась по программе «Физическая культура» в рамках основной образовательной программы (см. приложение№1).

Экспериментальная группа занималась по программе «Физическая культура» в рамках основной образовательной программы и в физкультурно-оздоровительном кружке по черлидингу .

Инструктором по физической культуре были разработаны специальные комплексы упражнений на гибкость, которые включались на занятиях по физической культуре.

При развитии гибкости следует учитывать, что все упражнения должны выполняться в медленном темпе, без рывков. Гибкость нужно развивать как статическую, так и динамическую. Упражнения на растяжку имеют четыре фазы: принятие нужного положения тела, растяжка, медленный выход из нее, пауза. Детская растяжка должна именно «растягивать» определенный участок тела, только тогда в ней будет смысл. Ритм дыхания зависит от конкретного упражнения.



Таблица 6

*Приблизительный комплекс упражнений на гибкость*

| №<br>Название                                                           | Исходное положение<br>(И.П.)                                                                                                                                                 | Упражнение                                                                                                                                                      | Методические<br>рекомендации                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1<br>Упражнение<br>«Киска» для<br>спины и<br>живота                     | Встать на<br>четвереньки, голову<br>опустить вниз                                                                                                                            | Делая вдох и поднимая<br>голову вверх, прогните<br>спину. Выдыхая и<br>выгнув спину, поднимите<br>живот                                                         | Темп медленный.<br><br>Упражнение<br>выполняется без<br>рывков |
| 2<br>Упражнение<br>для растяжки<br>трицепсов и<br>мышц плеча<br>ребенка | Поднять одну руку<br>над головой и потом<br>согнуть ее в локте<br>так, чтобы пальцы<br>касались верхней<br>части спины.<br>А второй рукой<br>захватить локоть<br>первой руки | Аккуратно потянуть руку<br>назад до ощущения<br>легкого напряжения.<br>Повторить также со<br>второй рукой                                                       | Темп медленный                                                 |
| 3<br>Растяжка<br>верхней части<br>тела ребенка                          | Стоя прямо, сомкнуть<br>руки в замок за<br>спиной                                                                                                                            | Медленно разворачивать<br>локти внутрь ощущения<br>легкого напряжения                                                                                           | Темп медленный                                                 |
| 4 Упражнение<br>для растяжки<br>бедра                                   | Встать прямо                                                                                                                                                                 | Выставить одну ногу<br>вперед и медленно<br>наклоняться на нее, не<br>сгибая колена. Спина при<br>этом должна быть<br>прямая. Повторить также<br>с другой ногой | Темп медленный                                                 |

|   |                      |                                                                                                                                                     |                                                             |
|---|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 5 | Лежа на спине        | Необходимо взять полотенце, перебросить через ступню и медленно поднимать ногу, потянув на себя с помощью полотенца. Повторить то же с другой ногой | Темп медленный. Упражнение выполняется без болевых ощущений |
| 6 | Сидя на одном колене | Необходимо медленно опускать таз вниз. Повторить то же с другой ногой                                                                               | Темп медленный                                              |
| 7 | Лежа на полу         | Необходимо максимально вытягивать руки и ноги в разные стороны                                                                                      | Темп медленный. Необходимо напрягать брюшные мышцы          |

### ***Шпагат для детей***

Без хорошей растяжки - на шпагат не сесть, поэтому в ежедневных занятиях должна присутствовать растяжка на шпагат для детей. Нужно понимать, что ни в коем случае нельзя растягивать не разогретые мышцы. Предшествовать занятиям на растяжку должна разминка.

После того, как мышцы достаточно разогреты, можно переходить на подводящее упражнения для шпагата. Примечательно, что растяжка на шпагат для детей будет разной для разных видов шпагата:

1. Для продольного шпагата растяжка выполняется из положения, стоя на коленях. Нужно вытягивать ноги вперед по очереди, цель — максимально приблизить таз к полу. Обязательное условие: вытянутая нога не должна сгибаться в колене.

2. Для поперечного шпагата нужно раздвинуть ноги на максимально возможный уровень, вытянув руки вперед. Важно учить ребенка переносить тяжесть с рук на ноги. Постепенно нужно сгибать руки, сокращая отрыв от пола.



### ***Приблизительный комплекс упражнений на гибкость позвоночника***

Упражнение №1. И.П. лежа на животе, вытяните руки вперед. Поднимите одновременно руки и ноги над полом, максимально прогибаясь. Колени держите прямыми. Задержитесь в такой позиции на 30-60 секунд, опуститесь, расслабьте тело. Повторите несколько раз.

Упражнение №2. И.П. лежа на спине, согните ноги в коленях, выпрямите руки вдоль туловища. Максимально высоко поднимите таз, через 5 секунд плавно опуститесь на спину.

Упражнение №3. Встаньте на колени, поставьте ноги на ширине таза под прямым углом к полу. Медленно прогибаясь в спине и выгибая голову назад, достаньте руками до пяток.

Упражнение №4. И.П. лежа на живот прогнитесь, ухватившись руками за щиколотки. Поднимая голову, грудь и ноги, прогнитесь дальше. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.





Упражнение № 5. И.П.лежа на животе, прямыми руками обопритесь о пол на уровне бедер. Теперь, согнув ноги в коленях, выгните спину, попытайтесь прижаться головой к пяткам. Зафиксируйте позицию на 30 секунд.

#### ***«Мостик» из положения лежа***

Ребенок ложится на спину. Далее сгибает ноги и руки, ставя руки близко к плечам и направляя локти вверх. Выпрямляя руки, ноги и прогибаясь в пояснице, встает на «мостик», задерживаясь в этой «предельной» для себя позе на пару секунд.

#### ***«Мостик» из положения стоя***

Когда вы хорошо научитесь вставать на гимнастический «мостик» из положения, лежа и задерживаться в этой позе, попробуйте встать на «мостик» из положения стоя. Воспользуйтесь для этого шведской стенкой или свободным пространством возле стены.

Вставать на «мостик» из положения, стоя без помощи стенки правильнее всего на гимнастическом мате. Ребенок встает к инструктору лицом, расставив ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх и наклоняйтесь назад. Инструктор по физической культуре страхует ребенка, поддерживая под спину. Задерживается в положении «мостика» и, оттолкнувшись руками, возвращается в исходную позицию.



Со всеми комплексами и методическими рекомендациями были ознакомлены родители, которые контролировали их выполнение дома.

На протяжении всего период экспериментальной площадки велась работа психолога нашего детского сада с контрольной и экспериментальной группами для формирования психического здоровья детей.

Психолог осуществлял диагностику психического развития детей, создавал благоприятную психологическую обстановку в саду, оказывал своевременную психологическую помощь детям и родителям, вел просветительскую деятельность с коллективом сотрудников и родителями, контролировал развитие детей согласно их возрасту и индивидуальным особенностям.

**Психолог должен : Согласно должностным обязанностям психолог должен:**

**1. Осуществлять профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического и социального благополучия воспитанников.**

2. Содействовать охране прав личности ребенка в соответствии с Конвенцией о правах ребенка.

3. Определять факторы, препятствующие развитию детей, и принимает меры по оказанию детям различного вида психологической помощи (психокоррекционной, реабилитационной и консультативной).

4. Оказывать помощь детям, родителям, педагогическому коллективу в решении конкретных проблем.

5. Проводить психологическую диагностику различного профиля и предназначения.

6. Составлять психолого-педагогические заключения по материалам исследовательских работ с целью ориентирования педагогического коллектива, родителей в проблемах личностного и социального развития воспитанников.

7. Вести документацию по установленной форме и использует ее по назначению.

8. Участвовать в планировании и разработке развивающих и коррекционных программ, образовательной деятельности с учетом индивидуальных и половозрастных особенностей воспитанников.

9. Осуществлять психологическую поддержку творчески одаренных воспитанников, содействует их развитию. Определяет степень отклонений (умственных, физических, эмоциональных) в развитии воспитанников, а также различного вида нарушений социального развития и проводит их психолого-педагогическую коррекцию.

10. Формировать психологическую культуру воспитанников, педагогических работников и родителей

11. Консультировать педагогов по вопросам практического применения психологии, способствует повышению социально-психологической компетентности педагогов, родителей.

На протяжении всего времени проведения опытно-экспериментальной работы психолог проводил тесты по исследованию мотивов двигательной активности и психологической подготовленности детей к будущей школьной деятельности, как в контрольной, так и экспериментальной группах.

Так же одной из основных задач для него в экспериментальной группе являлось определить, сможет ли ребенок справиться не только с физической,

но и с достаточно серьезной психологической нагрузкой при занятиях черлидингом и оценить, насколько его личностные характеристики соответствуют предъявляемым требованиям.

Для этого использовались следующие методики: методика оценки уровня спортивной мотивации старших дошкольников Лускановой Н.Г., методика выявления атрибуции успеха/неуспеха (индивидуальная беседа), методика диагностики психологического климата в группе, методика «Человечек» (Реан А.Л.).

Все это в совокупности значительно облегчило работу на формирующем этапе эксперимента. Многие проблемные моменты были выявлены своевременно и благодаря квалификации нашего специалиста, решены с благоприятным исходом.

Психолог так же помог убедиться воспитанникам экспериментальной группы в правильном выборе вида спорта, выработать командный дух в детском коллективе, улучшить контакт с педагогом дополнительного образования, т.к. на него легла большая ответственность, ведь его личностные характеристики очень сильно влияют на характер и манеру поведения ребят.

В конце экспериментальной работы было очевидно, что психологическая подготовка в экспериментальной группе была значительно сильнее, чем в контрольной, это можно объяснить частыми выступлениями на соревнованиях.

## **2.1. Диагностика физической подготовленности дошкольников**

Многочисленные научно – практические исследования выявили связь между показателями физического развития и развития двигательной сферы.

Поэтому для объективной оценки эффективности проектно - экспериментальной площадки была необходима всесторонняя оценка физической подготовленности детей.

Нами были исследованы дети контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе констатирующего, в конце формирующего этапов эксперимента. Для чистоты эксперимента исследования проводились всегда в одни и те же месяцы (апрель - май).

Уровень физического развития детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, а степень развития физических качеств напрямую зависит от формирования двигательных умений и навыков.

Весь процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания и ранее приобретенный опыт. Двигательное умение – это способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания занимающихся на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие. Многократное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что умение превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – это способность выполнить двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. Эта способность достигается за счет наступившей автоматизации процесса выполнения движений. Автоматизированное выполнение движения приобретает в результате обучения или в жизненной практике, но автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Сознательное и автоматизированное в двигательных навыках предстает в диалектическом единстве.

Эти две стороны двигательного действия тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

В процессе формирования двигательных навыков и умений развиваются и физические качества, однако если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных

качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения, поэтому всесторонне развитые физические качества играют решающую роль в разнообразной деятельности детей.

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение так же для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. [7].

Совокупность развития двигательных умений, навыков и физических качеств дает возможность правильно оценить физическую подготовленность детей.

В процессе эксперимента нами был проведен мониторинг исследований основных физических качеств и сформированности потребности в двигательной активности.

В процессе мониторинга физических качеств анализировали:

- *силу*: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;

- *скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;

- *быстроту*: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;

- *выносливость*: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м;

- *ловкость*: бег зигзагом, метание вдаль правой и левой рукой.

- *гибкость*: наклон туловища вперед на скамейке.

Диагностика сформированности потребности в двигательной активности детей заключалась в приросте количества двигательных локомоций в течение дня у дошкольников до эксперимента и в конце эксперимента.

Оценка физических качеств, проводилась на основании тестирования. Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводилось в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывала у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям давались пробные попытки. Все тесты предназначены для детей от 6 до 7 лет (См. Приложение №2).

В процессе опытно-экспериментальной работы обследование детей проводилось как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводились следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 x 10м.

Измерение проводились воспитателем вместе с инструктором по физической культуре и медицинской сестрой, раз в год на учетно-контрольных занятиях или в свободное время в индивидуальном порядке. Первое обследование - в конце 2015 учебного года (в мае), второе - и в конце 2016 учебного года (в мае). Данные заносились в протокол обследования, который передавался по мере подрастания детей из одной возрастной группы

в другую. Результаты обследований сравниваются со стандартными количественными и качественными показателями для детей данного возраста.

Таблица 7

**Уровень показателей  
физической подготовленности детей экспериментальной группы**

| №  | Наименование показателя                             | Пол | 1 год эксперимента | 2 год эксперимента |
|----|-----------------------------------------------------|-----|--------------------|--------------------|
| 1. | Подъем туловища в сед за 30 сек.<br>(количество)    | Мал | 10-12              | 12-14              |
|    |                                                     | Дев | 8-10               | 9-12               |
| 2. | Поднимание ног в положении лежа на спине            | Мал | 10-11              | 11-13              |
|    |                                                     | Дев | 7-9                | 10-12              |
| 3  | Бросок набивного мяча ( 1кг), см                    | Мал | 175,0-340,0        | 270,0-380,0        |
|    |                                                     | Дев | 170,0-290,0        | 220,0-350,0        |
| 4  | Прыжок в длину с места                              | Мал | 100,0-142,0        | 130,0-155,0        |
|    |                                                     | Дев | 90,0-130,0         | 125,0-145,0        |
| 5  | Метание вдаль легкого мяча (левой и правой рукой),м | Мал | 6,2-11,0           | 7,0-12,5           |
|    |                                                     | Дев | 5,3-9,7            | 6,8-11,0           |
| 5  | Бег на дистанцию 10 метров схода                    | Мал | 2,5-2,1            | 2,3-2,0            |
|    |                                                     | Дев | 2,6-2,2            | 2,5-2,1            |
| 6  | Бег на дистанцию 30 метров                          | Мал | 7,0-6,3            | 6,2-5,7            |
|    |                                                     | Дев | 7,5-6,6            | 6,5-5,9            |
| 7  | Челночный бег 3x10 метров                           | Мал | 8,0-7,4            | 7,2-6,8            |
|    |                                                     | Дев | 8,5-7,7            | 7,5-7,0            |
| 8  | Бег зигзагом                                        | Мал | 8,0-7,4            | 7,2-6,8            |
|    |                                                     | Дев | 8,5-7,7            | 7,5-7,0            |
|    | Бег 120м                                            | Мал | 37.9-31.2          | 36.1- 30.2         |
|    |                                                     | Дев | 41.6-30.8          | 38.6- 29.9         |
| 10 | Бег на дистанцию 150 м                              | Мал | 31,9-35,0          | 41,5-33,2          |
|    |                                                     | Дев | 32,0-36,0          | 39,5-34,0          |
| 11 | Наклон туловища вперед из положения стоя (см)       | Мал | 4-7                | 5-8                |
|    |                                                     | Дев | 7-10               | 8-12               |



|    |                       |     |            |            |
|----|-----------------------|-----|------------|------------|
| 12 | Прыжки через скакалку | Мал | 3-15       | 7-21       |
|    |                       | Дев | 3-20       | 15-45      |
|    | Бег на дистанцию 300м | Мал | 106.2-85.0 | 96.9-81.5  |
|    |                       | Дев | 108.1-83.9 | 101.6-83.0 |

Таблица 8

**Уровень показателей  
физической подготовленности детей контрольной группы**

| №  | Наименование показателя                             | Пол | 1 год эксперимента | 2 год эксперимента |
|----|-----------------------------------------------------|-----|--------------------|--------------------|
| 1. | Подъем туловища в сед за 30 сек.<br>(количество)    | Мал | 9-11               | 10-11              |
|    |                                                     | Дев | 6-8                | 8-10               |
| 2. | Поднимание ног в положении лежа на спине            | Мал | 9-10               | 10-11              |
|    |                                                     | Дев | 7-9                | 9-10               |
| 3  | Бросок набивного мяча ( 1кг), см                    | Мал | 175,0-300,0        | 270,0-310,0        |
|    |                                                     | Дев | 160,0-290,0        | 220,0-300,0        |
| 4  | Прыжок в длину с места                              | Мал | 100,0-142,0        | 130,0-145,0        |
|    |                                                     | Дев | 90,0-131,0         | 120,0-140,0        |
| 5  | Метание вдаль легкого мяча (левой и правой рукой),м | Мал | 6,2-10,0           | 7,0-112,0          |
|    |                                                     | Дев | 5,3-9,9            | 7,8-10,0           |
| 5  | Бег на дистанцию 10 метров схода                    | Мал | 2,5-2,3            | 2,2-2,3            |
|    |                                                     | Дев | 2,6-2,2            | 2,5-2,2            |
| 6  | Бег на дистанцию 30 метров                          | Мал | 7,0-6,3            | 7,2-6,0            |
|    |                                                     | Дев | 8,5-6,6            | 8,5-6,9            |
| 7  | Челночный бег 3х10 метров                           | Мал | 8,0-7,4            | 7,2-6,8            |
|    |                                                     | Дев | 8,5-7,7            | 7,5-7,0            |
| 8  | Бег зигзагом                                        | Мал | 8,0-7,7            | 7,2-7,0            |
|    |                                                     | Дев | 8,5-7,9            | 7,6-7,3            |
|    | Бег 120м                                            | Мал | 37.9-32.2          | 36.1- 31.2         |
|    |                                                     | Дев | 41.6-33.8          | 38.6- 30.9         |
| 10 | Бег на дистанцию 150 м                              | Мал | 32,9-35,4          | 41,5-34,3          |
|    |                                                     | Дев | 32,0-35,0          | 409,5-34,0         |
| 11 | Наклон туловища вперед из положения                 | Мал | 4-7                | 5-7                |

|    |                       |     |            |            |
|----|-----------------------|-----|------------|------------|
|    | стоя (см)             |     |            |            |
|    |                       | Дев | 7-10       | 8-11       |
| 12 | Прыжки через скакалку | Мал | 3-12       | 7-18       |
|    |                       | Дев | 4-20       | 15-35      |
|    | Бег на дистанцию 300м | Мал | 106.2-88.0 | 96.9-84.5  |
|    |                       | Дев | 108.1-85.9 | 101.6-84.0 |

Результат анализа развития физических качеств подтвердил, наше предположение, о качественном улучшении физического развития детей экспериментальной группы, благодаря дополнительным занятиям в физкультурно – оздоровительном кружке «Детский черлидмнг».

Таблица 9

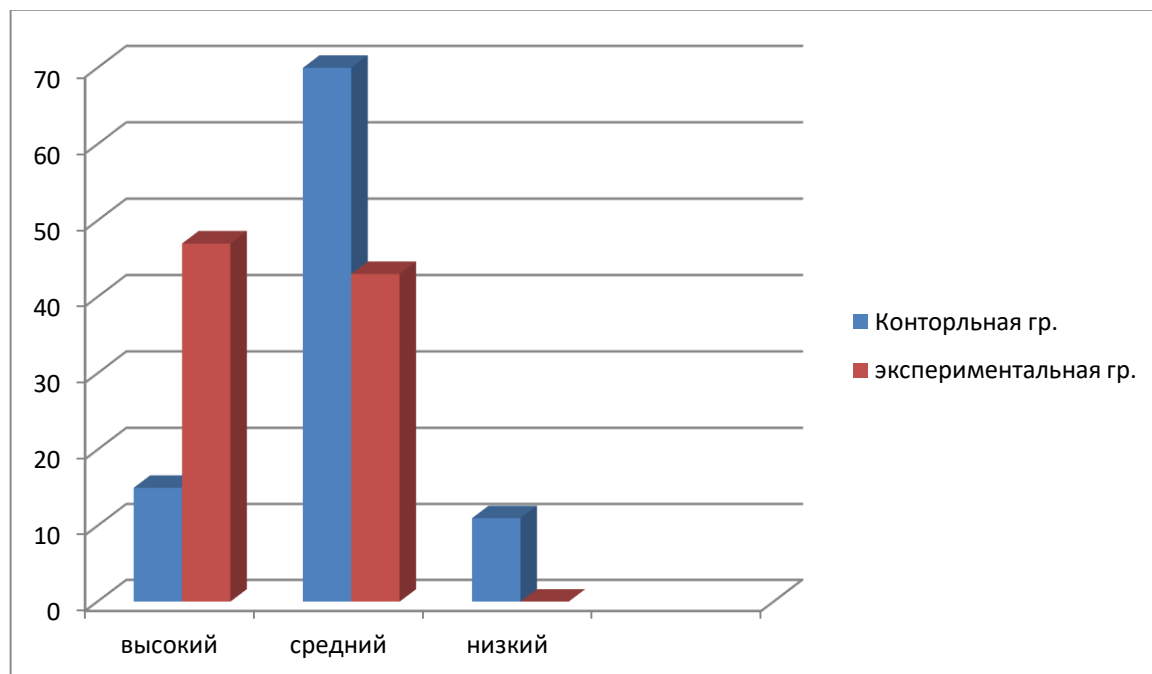
***Анализ физической подготовленности дошкольников МБДОУ № 61 за период 2014-2016гг в %.***

| <i>Группа</i>                  | <i>Уровень физической подготовленности, %</i> |                      |                     |                      |                      |                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
|                                | <i>2014 г.</i>                                |                      |                     | <i>2016г.</i>        |                      |                     |
|                                | <i>Высо-<br/>кий</i>                          | <i>Сред-<br/>ний</i> | <i>Ни-<br/>зкий</i> | <i>Высо-<br/>кий</i> | <i>Сред-<br/>ний</i> | <i>Низ-<br/>кий</i> |
| <i>Контрольная</i>             | <i>15</i>                                     | <i>70</i>            | <i>15</i>           | <i>47</i>            | <i>43</i>            | <i>10</i>           |
| <i>Эксперименталь-<br/>ная</i> | <i>13</i>                                     | <i>86</i>            | <i>11</i>           | <i>65</i>            | <i>35</i>            | <i>0</i>            |

Из анализа таблицы видно, что на момент начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы имели практически одинаковое физической развитие, однако в процессе эксперимента мы наблюдаем прирост как в контрольной, так и экспериментальной группах, но в экспериментальной наблюдается более результативный прирост показателей.

По результатам диагностики видно, что в 2016г в экспериментальной группе низкий уровень развития детей полностью отсутствует, высокий преобладает над контрольной группой на 18%

Диаграмма 2



Благодаря этому можно сделать вывод, что внедрение программы «Детский черлидинг» благоприятно повлияла на развитие физических качеств детей.

## ***2.2. Диагностика сформированности потребности двигательной активности***

Сейчас не вызывает сомнения, что двигательная активность - обязательное условие нормального роста и развития детей и подростков, что она повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие

Исследования показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности в режиме дня способствует совершенствованию

деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию, развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Г. Аракелян, С.Я. Лайзане, Д.Н. Селиверстова и др.).

В исследованиях М.А. Руновой по проблеме оптимизации двигательной активности детей в ДОУ с учетом индивидуального уровня их развития, отмечается: «Оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям организма, способствовать улучшению состояния «здоровья и гармоническому физическому развитию» [13].

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой [13].

Для определения сформированности у наших воспитанников потребности в двигательной активности, педагогический коллектив решил использовать методику шагометрии. Методика шагометрии заключается в подсчете локомоций с помощью специального прибора - шагомера. Замеры проводились до и после эксперимента, в произвольном порядке, т. е. дети заранее не были предупреждены. Для чистоты эксперимента инструктор по физической культуре произвольно выбирала день для замера.

Вопросам изучения двигательной активности дошкольников с помощью шагомеров посвящены исследования Н. М. Дедовской и Е. К. Аникиной.

Так, в исследовании Н. М. Дедовской показано, что двигательная активность дошкольников в летнее время больше, чем в зимнее (17 тыс. шагов против 14 тыс.).

Количественное измерение двигательных локомоций нами осуществлялось с помощью шагомера - электронная, многофункциональная модель ШЭЭ-0, который помещался в специальный кармашек и крепился на широком поясе у ребенка на боку, определялось число шагов, сделанных ребенком в течение дня. Шагомер позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т.д.), не регистрируя движения отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног). Для измерения естественной двигательной активности шагомером регистрировалась двигательная активность за одинаковый временной интервал (с 8 до 17 час.).

По нашему предположению двигательная активность детей, экспериментальной группы, должна значительно увеличиться, в процессе эксперимента.

Таблица 10

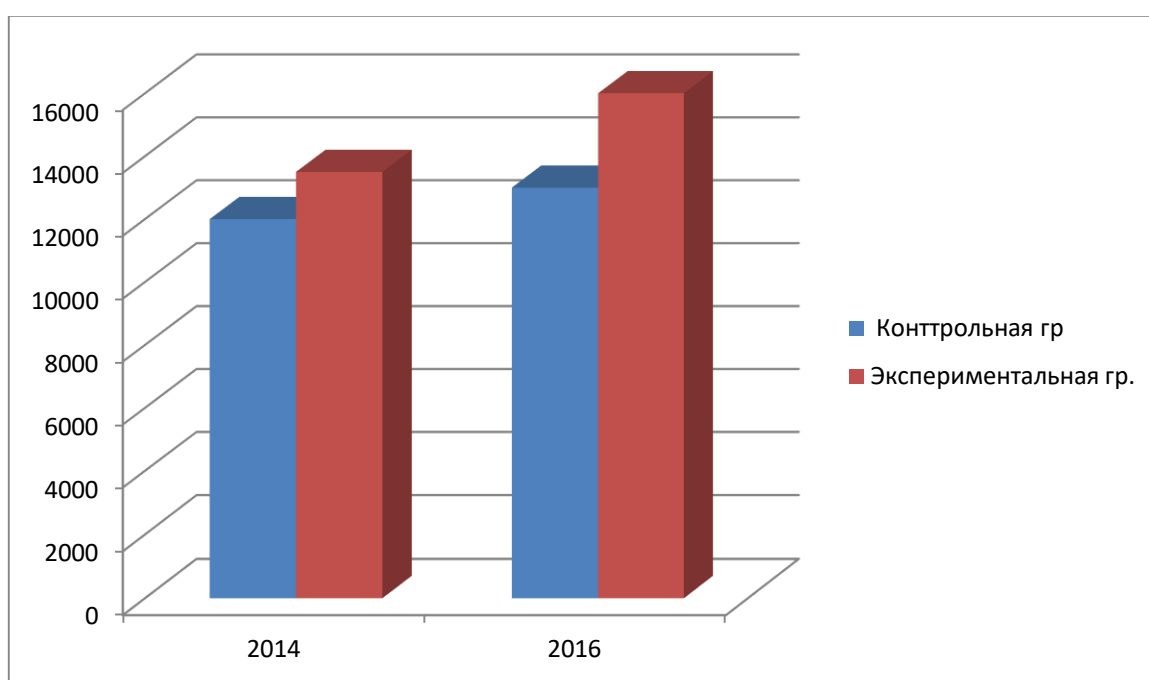
***Двигательная активность дошкольников МБДОУ № 61 за период 2014-2016гг.***

| <i>Группа</i>            | <i>Среднее количество локомоций</i> |                    |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------|
|                          | <i>2014г.</i>                       | <i>2016г.</i>      |
| <i>Контрольная</i>       | <i>12000-12500</i>                  | <i>13000-13500</i> |
| <i>Экспериментальная</i> | <i>12500-13000</i>                  | <i>15000-17000</i> |

Анализ двигательных локомоций в течение дня позволил нам, еще раз, подтвердить наше предположение о благоприятном воздействии дополнительных кружковых занятий «Детский черлидинг» на наших

воспитанников. Количество локомоций у экспериментальной группы, на период окончания эксперимента, значительно превышали показатели контрольной группы. Это можно объяснить большой потребностью детей экспериментальной группы в двигательной активности. Яркие, красочные занятия «Детским черлидингом» способствовали развитию у детей желания регулярно заниматься данным видом спорта. Даже в свободное время они постоянно повторяли движения заученных композиций, делали упражнения из программ Чир и Данс.

Диаграмма 3



Качественное изучение двигательной активности осуществлялось с помощью педагогического наблюдения. В дневнике фиксировалась активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, спонтанная физическая активность в свободное время. Поведение каждого ребенка анализировалось в сопоставлении с показателями двигательной активности.

### Глава 3. Выводы по экспериментальной работе

Таким образом, в результате экспериментальной работы нами были изучены особенности двигательной деятельности детей дошкольного возраста в режимных моментах, изучена научно-исследовательская литература по проблеме развития двигательной деятельности детей, проведен научно-исследовательский эксперимент.

Доказано, что:

1. Движение есть естественная потребность организма человека. Именно движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие детей, являются важным фактором профилактики многих заболеваний.

2. Ограничение двигательной активности детей, может привести к функциональным и морфологическим изменениям в организме.

3. Двигательная активность способствует гармоничному развитию ребенка: положительно влияет на физическое и психическое здоровье ребенка, содействует интеллектуальному созреванию, обеспечивает фундамент высокой работоспособности в последующие периоды жизни дошкольника.

4. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни.

За время эксперимента разработана и внедрена программа «Детский черлидинг», которая строилась на ФГОС ДО в образовательно-воспитательный процесс МБДОУ № 61. Созданы: методический материал по нашей теме, перспективные планы, конспекты занятий, методические рекомендации для родителей. Были внесены изменения в программу «Физическая культура» для экспериментальной группы в целях лучшего освоения двигательных навыков по программе «Детский черлидинг».

Рассмотрены условия для организации двигательной деятельности дошкольников в режимных моментах.

Таким образом, в ходе реализации программы «Детский черлидинг» была достигнута цель нашей работы по формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании наших воспитанников.

Большая заслуга в этом квалифицированного педагогического персонала, участвующего в эксперименте.

Правильно разработанный двигательный режим, грамотно построенная программа «Детский черлидинг», практическое внедрение ее в образовательный процесс, многообразный методический материал и работа с родителями позволили нам добиться высокого результата.

В процессе всего эксперимента наши воспитанники участвовали в различных соревнованиях и конкурсах, где занимали призовые места (см Приложение № 3).

Считаем, что опытно-экспериментальная работа дала положительный результат во всех сферах деятельности. Опыт педагогического коллектива отразился в научных статьях и сборниках разного ранга и повысил престиж нашего учреждения.



## Список используемой литературы:

1. Амосов Н.М., Мурахов И.В. Сердце и физические упражнения. - 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Знание, 1985.—64 с.
2. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. М.: Физкультура и спорт, 1987.-128с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. : Просвещение, 1981.- 96 с.
4. Выготский Л.С. Психология: Мир психологии / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСПО–Пресс, 2002. – 608с.
5. Иерусалимова М.В, Калинина Т.В., Казакова О.А. Двигательная активность и ее влияние на состояние здоровья дошкольников. Межд.науч.-практич. журнал «OlymPlus». – 2016. № 2 (3), С. 48-53. ISSN 2414-3936 <http://elibrary.ru/download/56952493.pdf>
6. Иванова Л.А., Казакова О.А., Курочкина Н.Е., Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника Научно- теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 5 (135) – 2016.- С.75 – 85.
7. Ильина Г.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: монография/Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева [и др.]; под общ.ред. А.П. Савина; Сиб.федер.ун-т; Краснояр. гос. пед. ун-т им.В.П. Астафьева[и др.].- Красноярск: Центр Информации, ЦНИ «Монография», 2014.- 168с.
8. Истомина З.М. Развитие произвольного запоминания у дошкольников: Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / З.М. Истомина. – М.: 1981.— 111с.
9. Лямцева И. В., Белинова Н. П. Двигательная деятельность детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. — С. 61-66.
10. Мориц Ю.А. Cheerleading, черлидинг, черлидер... / Ю.А. Мориц // Вожатый века. Серия «Весна». – 2006. – № 1. – С. 36–38.
11. Михайлова А.С. Cheer-life / А.С. Михалова, Н.В. Тимбурская // Черлидер. – Екатеринбург. – 2005. – № 1. – С. 4–13.
12. Новоселова С.Л. Дидактические игры и занятия с детьми раннего возраста / Под ред. С. Л. Новоселовой. – М., 1985.-201с.
13. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей.- М.: Из-во ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.-96с.
14. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://base.garant.ru/70512244/>
15. Сухова Н. В. Формирование двигательной памяти и координационных способностей детей 5-7 лет, занимающихся черлидингом.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <p>Из и.п. - лежа на спине выполнение различных маховых движений руками: через стороны вверх, вперед-вверх «пльвем» на спине по морю.</p>                                                                                                                                                       |                        |                                                                                | раза.        |
| <p>3. «Крабы»<br/>Из и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз; колени согнуты, ноги разведены.<br/>В таком положении поднимать таз и одну ногу<br/>(левую - правую) поочередно.</p>                                                                                            |                        | <p>Если дети затрудняются, можно поднимать сначала только таз</p>              | 6-8<br>раза. |
| <p>4. «Крабы танцуют»<br/>Из и. п. – лежа по парам на спине, взявшись за руки и с согнутыми в коленях ногами; Поднимать таз и передвигаться по кругу (влево - вправо) попарно, приставными шагами, не размыкая рук.</p>                                                                         |                        | <p>Тянуть носочек</p>                                                          | 6-8<br>раза. |
| <p>5. «Каракатица»<br/>Из и. п. – лежа на спине попарно, прямыми руками держаться сверху друг за друга, выполнить одновременные перекачивания всего тела на бок и живот.</p>                                                                                                                    | Круговая<br>тренировка | <p>Уточнить для каждой шеренги правую – левую сторону</p>                      | 6-8<br>раза. |
| <p><b>Работа на тренажерах</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                              |                        | <p>Перекаты влево – вправо поочередно</p>                                      |              |
| <p>1. Велотренажер.<br/><i>Релаксационное упражнение.</i><br/>Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.</p>                                                                                             | Фронтальный            | <p>Возле каждого тренажера лежит «карточка - схема» с заданием.</p>            |              |
| <p>2. Батут:<br/>а) подпрыгивать, руки свободно;<br/>б) прыжки вокруг своей оси.</p>                                                                                                                                                                                                            | Фронтальный            | <p>Натяжение педалей отсутствует.</p>                                          | 1 мин.       |
| <p>3. Беговая дорожка. Бег.<br/><i>Дыхательное упражнение «Хлопушка».</i><br/>И. п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.</p>                                                                                                                                                        |                        | <p>Использовать музыкальное сопровождение.<br/>Вдох через нос, выдох ртом.</p> | 3-4<br>раза. |
| <p>1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох;<br/>2 – и. п.</p>                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                                | 1 мин.       |
| <p>4. Упражнение с метболом.<br/>И. п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди.</p>                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                | 1 мин.       |
| <p>1 – выпрямить руки вверх;<br/>2 – и. п.;<br/>3 – выпрямить руки вперед;<br/>4 – и. п.</p>                                                                                                                                                                                                    | Фронтальный            | <p>Медбол весом 1 кг.</p>                                                      | 4-5<br>раз.  |
| <p><i>Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка».</i><br/>Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).</p> |                        | <p>Восстановить пульс.</p>                                                     | 1 мин.       |
| <p>5. Вращение в конусе.<br/>5 раз в правую сторону;<br/>5 раз в левую сторону.</p>                                                                                                                                                                                                             | Фронтальный            | <p>Возможен вариант: все осаленные игроки собираются в одном месте.</p>        | 2-3<br>раза. |
| <p><i>Подвижная игра «Колдуны».</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                                |              |



| <b>Комплекс упражнений «Загадки морского царя»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.«Каракатица заблудилась»<br/>Из и.п. - лежа на спине по одному, с опорой на предплечья согнутых в локтях рук, повороты головы в левую и правую стороны при одновременном сгибании одноименной ноги.</p> <p>2.«Морские коньки играют в прятки»<br/>Из и.п. - лежа на животе – по парно, держась прямыми руками друг за друга, выполнять кратковременные подъемы головы, плеч, рук и ног.</p> <p>3.«Рыба - ёж»<br/>Из и. п. – лежа на животе – самостоятельно согнуть ноги в коленях, прогнуться и захватить кистями рук щиколотки ног. Раскачиваться в такой позе одну – две минуты.</p> <p>4.«Морская игла»<br/>Из и. п. – лежа на животе по парно (второй ребенок у ног первого и придерживает его за ноги), перевороты в парах.</p> <p>5.«Морская черепаха»<br/>Из и. п. – низкие четвереньки.<br/>Медленное ползание по ковру на низких четвереньках.</p> <p>6.«Черепашка прячется».<br/>- выгибание спины «дугой», прогибание спины «Ложбинкой» в позе средних четверенек. Затем группировка в комочек.</p> <p style="text-align: center;"><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1. Велотренажер.<br/><i>Релаксационное упражнение «Шишка».</i><br/>Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама - медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают.<br/>А мама – медведица снова бросает шишки медвежатам...</p> <p>2. Батут:<br/>а) подпрыгивать, руки свободно;<br/>б) прыжки вокруг своей оси.<br/>Упражнения для кистей рук с кольцом:<br/>а) хват за середину обеими руками – вращение кистями от себя и к себе;<br/>б) хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами;<br/>в) стоя на коленях – вращение кольца, как юлы.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.<br/><i>Дыхательное упражнение «Шумит бор».</i><br/>И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.<br/>1 –наклон вправо– вдох;<br/>2 – и. п. – выход со звуком «ш-ш-ш»;<br/>3 – наклон влево – вдох;<br/>4 – и. п. – выдох со звуком «с-с-с».</p> <p>4. Метболом.</p> | Фронтальный         | <p>Ноги держать вместе, подъемы головы чередовать: невысокие с глубоким подъемом (посмотреть на потолок).</p> <p>Один ребенок удерживает руками другого за ноги в области щиколоток. Парные синхронные перевороты проводить с живота на спину, на левый и правый бок поочередно.</p> <p>Во время разучивания упражнения выполнять в медленном темпе.</p> <p>Натяжение педалей отсутствует.</p> <p>Кольцо диаметром 10-12 см.</p> | 6-8<br>раза.<br><br>6-8<br>раза.<br><br>6-8<br>раза.<br><br>6-8<br>раза.<br><br>1-2<br>мин.<br><br>2-3<br>раза.<br><br>1,5<br>мин.<br><br>2-3<br>раза.<br><br>1,5<br>мин.<br><br>2 мин. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фронтальный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6-8<br>раза.                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фронтальный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6-8<br>раза.                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фронтальный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6-8<br>раза.                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фронтальный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6-8<br>раза.                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Групповой           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1-2<br>мин.                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фронтальный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2-3<br>раза.                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Круговая тренировка |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,5<br>мин.                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фронтальный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2-3<br>раза.                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фронтальный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,5<br>мин.                                                                                                                                                                             |
| Фронтальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 мин.              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |



3. Способствовать улучшению кровоснабжения позвоночника и суставов, устранению венозного застоя.
4. Воспитывать нравственно – волевые качества личности.
5. Продолжать развитие мелкой моторики.

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Способ организации                           | Методические рекомендации                                                                                                                                               | Дозировка                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                                                                                                                                                                         |                            |
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с перекатом с пятки на носок;</li> <li>- с остановкой по сигналу;</li> <li>- с поворотом-прыжком на 180° по сигналу;</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонне по одному;</li> <li>- «змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения;</li> <li>- широким прыжковым шагом;</li> <li>- приставным галопом с поворотом на 90° по сигналу.</li> </ul> <p><b>Дыхательные упражнения «Паровозик».</b><br/>В ходьбе попеременные движения согнутыми руками и проговаривать: «Чух – чух – чух».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Поточный                                     | <p>Руки на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка-руки в стороны;</li> <li>- после прыжка продолжать движение в обратном направлении.</li> </ul> | 1 мин.                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              | <p>По команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук.</p> <p>На четыре шага – вдох,<br/>На четыре шага – выдох.</p>                       | 2 мин.<br><br>7-8<br>раза. |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                                                                                                         |                            |
| <b>Комплекс упражнений «Загадки морского царя»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                         |                            |
| <p>1. «Камбала прячется»<br/>Из и.п. – на средних четвереньках – сгибание разгибание рук с одновременным подниманием ног.</p> <p>2. «Морской петух»<br/>- ползание по залу на высоких четвереньках.</p> <p>3. «Золотые рыбки»<br/>- ползание на высоких четвереньках, в сочетании с проползанием под низко натянутой резинкой и переползанием через нее.</p> <p>4. «Зарядка осьминога»<br/>Из и.п. – на «задних» низких четвереньках – выполнение различных поочередных движений каждой ногой и рукой.</p> <p>5. «Рачок»<br/>- попеременное ползание на «задних» четвереньках лицом вперед, спиной вперед, задний ход (пятимся назад).</p> <p>6. «Морская актиния».<br/>Из и.п. – сидя в позе группировки – наклоны вперед, прогибание назад.</p> <p>7. «Танец морских обитателей».<br/>- выполнение различных «Танцевальных» движений на корточках в парах, взявшись за руки.<br/>Смена поз – движения стоя по парам, возвращение в позу на корточках.</p> <p><b>Работа на тренажерах</b></p> <p>1. Велотренажер.</p> | Фронтальный                                  | Нога должна быть прямая, носочек тянуть.                                                                                                                                | 6-8<br>раза.               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Поточный                                     | Двигаться медленно                                                                                                                                                      | 1 мин.                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Фронтальный                                  | Подлезая под резинку прогибать спину.<br>Тянуть носочек                                                                                                                 | 6-8<br>раза.               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | По подгруппам                                | При наклоне вперед дотрагиваться до пальцев ног.                                                                                                                        | 1-2<br>мин.                |
| Фронтальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Повторять интересные, оригинальные движения. | 6-8<br>раза.                                                                                                                                                            |                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                   |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p><i>Упражнение с футболом «Перекат».</i><br/>И. п. – стоя на коленях.<br/>Выполнять перекат на мяче, лежа на нем на животе, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>2. Батут:<br/>а) подпрыгивать, руки свободно;<br/>б) прыжки вокруг своей оси.</p> <p>Упражнение с цилиндрами для кистей рук:<br/>а) вращение цилиндра пальцами обеих рук вперед – назад;<br/>б) прокатывание цилиндра рукой от кончиков пальцев к локтю;<br/>в) нажатие на стоящий перед собой цилиндр каждым пальцем поочередно, имитируя кнопку звонка.</p> <p>3. Беговая дорожка. Бег.<br/><i>Дыхательное упражнение с косыночками.</i><br/>Дуть на косыночку так, чтобы она взлетела выше головы.</p> <p>4. Упражнения с набивным мячом (медболом весом 1 кг);<br/>И. п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди.<br/>1 – выпрямить руки вверх;<br/>2 – и. п.;<br/>3 – выпрямить руки вперед;<br/>4 – и. п.</p> <p><i>Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка».</i><br/>Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).</p> <p>5. Упражнение на роликовой доске (проехать между кеглями).<br/><i>Дыхательное упражнение «Надуем шарик».</i><br/>И. п. – лежа на спине. Тело расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.<br/>1-4 - медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как надуваем шар; 5-8 - медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.<br/>Эстафета с обручами.<br/>Дети строятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 12-15 см. лежит обруч. По команде взрослого дети, стоящие в колонне первыми, бегут к обручу, пролезают в него, кладут на место и бегут обратно.</p> | Групп-овой                                                                                                      | Натяжение педалей отсутствует.                                                                    |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Круго-вая тренировка                                                                                            | При перекате ноги вверх не поднимать, сохранять равновесие.                                       | 2 мин.           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 | Удерживать равновесие.                                                                            | 4-5 раз.         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фрон-тальный                                                                                                    | Сидя на полу.<br>Вариант: выполнение упражнения из и. п. – лежа на животе.                        | 1 мин.<br>1 мин. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 | Восстановить пульс.                                                                               | 2 мин.           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фрон-тальный                                                                                                    |                                                                                                   | 6-8 раза.        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 | Восстановить пульс.                                                                               | 2 мин.           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фрон-тальный                                                                                                    | Обратить внимание на движение живота. В дальнейшем это упражнение можно выполнять из . п. – стоя. | 2-3 раза.        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подбегая к своей колонне, необходимо передать эстафету – коснуться ладони вытянутой руки передистоящего игрока. | 4-5 раз.                                                                                          |                  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                  |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                  |                               |
| Заключительная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                  |                               |
| <p>Медленный бег.</p> <p>Хотьба.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять (<i>загибают пальцы, начиная с большого</i>). Будем листья собирать (<i>сжимают и разжимают кулаки</i>).</p> <p>Листья березы, листья рябины. Листья тополя, листья осины, листья дуба мы соберем (<i>загибают пальцы, начиная с большого</i>). Маме осенний букет отнесем (<i>«шагают» средним и указательным пальцами</i>).</p> | Фронтальный | Работать руками. | 1,5 мин.<br>0,5 мин. 2-3 раз. |

#### Занятие № 4

##### Задачи:

1. Улучшать функционирование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
2. Развивать координацию движений.
3. Способствовать улучшению кровоснабжения позвоночника и суставов, устранению венозного застоя.
4. Воспитывать нравственно – волевые качества личности.
5. Продолжать развитие мелкой моторики.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |  |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |  |          |
| Заключительная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |  |          |
| <p><i>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».</i><br/> Раз, два, три, четыре, пять (<i>загибают пальцы, начиная с большого</i>). Будем листья собирать (<i>сжимают и разжимают кулаки</i>).<br/> Листья березы, листья рябины. Листья тополя, листья осины, листья дуба мы соберем (<i>загибают пальцы, начиная с большого</i>). Маме осенний букет отнесем (<i>«шагают» средним и указательным пальцами</i>).</p> | Фронтальный |  | 2-3 раз. |

## Приложение №2

### Тест по определению силы.

#### *Подъем туловища в сед(за 30 секунд)*

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и

вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

*Поднимание ног в положении лежа на спине.*

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

**Тест по определению скоростно - силовых качеств.**

*Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из — за головы из исходного положения стоя.*

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной, линии разметки и бросает мяч из - за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна, нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

*Прыжок в длину с места*

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него

расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

#### *Метание мягкого мяча на дальность*

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 - 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), правой рукой из - за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Далее меняет руку и делает все то же самое.

#### **Тесты по определению быстроты.**

##### *Бег на дистанцию 10 метров схода*

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

##### *Бег на дистанцию 30 метров*

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование

проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### *Челночный бег 3 по 10 м*

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 метров. По команде «На старт!» дети подходят к линии старта, и ставят толчковую ногу на нее. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед. По команде «Марш!» бегут до противоположной линии и касаются ее рукой, возвращаются, касаются ее рукой, опять бегут до противоположной линии и касаются ее рукой и возвращаются. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Стартуют по 2 человека.

### **Тесты по определению ловкости.**

#### *Бег зигзагом*

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном

стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ.

*Метание вдаль правой и левой рукой.*

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 15 метров. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мешочек с песком весом 150-200г. Правой, а затем левой рукой вперед, из исходного положения стоя, одна нога вперед, другая сзади, рука с мешочком согнута над головой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

*Тесты по определению гибкости.*

*Наклон туловища вперед на скамейке, стоя.*

Тест проводится воспитателем и инструктором по физической культуре. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке), где его поддерживает инструктор. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

*Тесты по определению выносливости.*

Бег на дистанции 120,150м, 300м. Проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанции намечаются линии старта и финиша. По команде «внимание» дети подходят к стартовой линии. По команде «марш» делается отмашка флажком, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна

ПОПЫТКА.