



Детский черлидинг – одно из направлений детского фитнеса в физкультурно – оздоровительной работе детей дошкольного возраста.



Актуальность

Здоровые дети – самая главная наша ценность, ведь именно они представляют потенциал нашего общества, от них зависит будущее всей планеты

Сейчас большое внимание отводится здоровью сберегающим технологиям

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью.

Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является детский фитнес и его направление детский черлидинг.

Новизна:

CHEERLEADING – cheer – это возглас, крик, призыв, leader- лидер.

Черлидинг – это яркий интересный вид спорта, в котором спортсменки поддерживают других спортсменов и объединяют болельщиков, регулируя их эмоции. С помощью черлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники. Этот новый вид спорта включает в себя элементы акробатики, спортивных танцев, хореографии, что в свою очередь привлекает детей.

Черлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие.



Цель

Повышение эффективности физкультурно — оздоровительной работы, сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Развивать мелкую и крупную моторику рук, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Базовые движения рук

«Клинок»



«Ведро»



«Номер один»



«Кулак»



«Верхняя В»



«Нижняя В»



«Мускулы»



Базовые движения рук



«Буква Т»



«Сломанная Т»



«Кинжалы»



Базовые движения ног

«Пяточки»



«Полу шпагат»



«Марш»



Пирамиды

Пирамиды - это гимнастические или акробатические образования, в которых участвуют три или более человек.



Пирамиды

Пирамида – лучшее отражение черлидинга. Только усилиями всей команды можно создать нечто красивое и разнообразное.





Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.





**Спасибо
за
внимание**

