



Иванова Лидия Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет», г. Самара

kfv2012@mail.ru

Казакова Ольга Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет», г. Самара

kazakova.kpn@gmail.com

Иерусалимова Марина Владимировна,

заведующая МБДОУ детский сад № 61, г. о. Самара

kazakova.kpn@gmail.com

Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии

Аннотация. Необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе принуждает педагогов ДОУ искать все новые и новые формы и средства здоровьесберегающей деятельности, так как предъявляются все более высокие требования к физической и умственной работоспособности, эмоционально-волевой выносливости подрастающего поколения, соответствовать которым могут только здоровые дети. Авторы статьи предлагают создать здоровьесформирующее пространство в МБДОУ № 61 по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве посредством организации дополнительных кружковых занятий детским черлидингом. В статье выделяются гипотеза, цель и задачи начинающегося эксперимента, описываются различные упражнения, применяемые в детском черлидинге.

Ключевые слова: здоровьесформирующее пространство, детский черлидинг, двигательная активность, здоровьесбережение.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

В последнее время вызывают огромный интерес во всем мире процессы, связанные с развитием двигательной активности детей дошкольного возраста. В соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка эта проблематика междисциплинарная и связана со здравоохранением, питанием, образованием, социальными науками, экономикой, а также защитой детей и их социальным благосостоянием. Всемирная организация здоровья (ВОЗ) отмечает, что «проблема сохранения жизни и здоровья детей является важнейшей стратегической задачей сохранения здоровья населения в целом; инвестиции в здоровье детей на ранних этапах развития предполагают получение большой отдачи на следующих этапах их жизни и полезны для всего населения» [1].

Период дошкольного образования ребенка соответствует постепенной подготовке дошкольника к систематическому обучению, к восприятию более сложных учебных нагрузок в школе. По утверждению Н. Н. Малиарчук, Е. В. Вешкурцевой и других, актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей данного возраста обусловлена еще и тем, что от состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам [2].



Необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе заставляет педагогов ДОУ искать все новые и новые формы и средства здоровьесберегающей деятельности, поскольку предъявляются высокие требования к физической и умственной работоспособности, эмоционально-волевой выносливости подрастающего поколения, соответствовать которым могут только здоровые люди [3]. Поэтому благополучие общества во многом зависит от здоровья детей. Как известно, ДОУ – первое звено непрерывного образования человека, и именно в этих учебных заведениях закладываются основные навыки и умения здоровьесбережения, задатки благополучного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Стремление вырастить ребенка, заботящегося о своем физическом развитии и здоровье, стало объединяющей целью деятельности МБДОУ детский сад комбинированного вида № 61 г. о. Самара по созданию здоровьесформирующего пространства, по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве посредством организации дополнительных кружковых занятий детским черлидингом.

Появлением нового вида спорта «черлидинг» мы обязаны Америке. «Черлидинг» в переводе с английского (cheer) – приветственный возглас (можно даже вопль) и (leader) – тот, кто способен вести за собой (лидер). В России свое развитие этот вид спорта получил с появлением зрелищного американского футбола. В 1996 г. в нашей стране при Детской лиге американского футбола была создана первая группа поддержки спортивных команд. «В США для многих девушек это занятие не просто хобби вроде фитнеса и аэробики, а настоящая профессия» [4]. По мнению американских ученых, регулярные занятия черлидингом физически развивают детей и подростков, помогают гармоничному формированию личности ребенка, способствуют физическому совершенствованию и помогают выявить творческие, лидерские качества личности каждого подростка. Занимающиеся черлидингом имеют возможность развивать свои эстетические, духовно-нравственные, патриотические качества, одновременно приобщаясь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, приобретая привычки ведения здорового образа жизни. Занятия данным видом спорта дают хорошую акробатическую и хореографическую подготовку, великолепную растяжку и пластику мышц.

При выполнении заученных танцевальных композиций каждый черлидер пропагандирует здоровый образ жизни, красивую физическую форму и позитивное отношение ко всем людям, заряжая всех хорошим настроением, доброжелательностью, умением работать в команде, постоянно оказывая взаимопомощь, взаимопонимание и доверие друг к другу.

Поэтому в 2014 г. наш сад начал опытно-экспериментальную работу по теме «Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании посредством дополнительных кружковых занятий черлидингом».

Одним из направлений повышения качества учебных программ является модернизация их на основе технологии педагогического инновационного проектирования. В качестве объекта инновационного педагогического проектирования нами выбрана методика, основу которой составляет черлидинг. Для выявления фактора оздоровления нами использовалась здоровьесформирующая методология, выделяющая в любом педагогическом процессе оздоровительные средства и методы воздействия. Результат анализа исследовательской деятельности – вычленение и целостная реконструкция



данного оздоровительного метода – черлидинга – и применение разнообразных оздоровительных методик в условиях нахождения дошкольников в ДОУ.

Цель нашей работы – разработать и внедрить программу по формированию потребности дошкольников в двигательной активности и в физическом совершенствовании через новые формы физического воспитания дошкольников – занятия детским черлидингом.

На основе многочисленных трудов Л. В. Выготского, А. И. Леонтьева, Л. В. Занкова и других авторами была разработана концепция программы, построенная по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы-минимум до программы-максимум, независимо от возраста», в соответствии с его природными особенностями и задатками. Мы, безусловно, должны заинтересовать детей, завлечь игрой, разнообразными формами физических упражнений в сочетании с красивыми «кричалками», повысить их личные психофизические достижения и способствовать дальнейшему совершенствованию их физического развития [5].

Новизна программы заключается в том, что как вид деятельности черлидинг в программах дошкольных учреждений не упоминается, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. По нашему мнению, эта программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей.

Задачами программы являются:

- воспитание дошкольников здоровыми, умеющими самостоятельно пользоваться приемами здоровьесбережения, с постоянной потребностью к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- обучение основам техники черлидинга и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спорте;
- воспитание всесторонне физически развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, от 5 до 7 лет, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Занятия проводятся в группе по 8–10 человек, где предусмотрена индивидуальная работа с каждым занимающимся и в целом с группой. Проводятся занятия два раза в неделю. В год планируется провести до 50 занятий. Продолжительность занятия 20–30 минут (в зависимости от возраста).

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий дети занимаются ежедневной утренней зарядкой, у них есть занятия физической культурой два раза в неделю, различные физкультпаузы и физкультминутки во время игровой малоподвижной деятельности, дошкольники резвятся во время прогулок на свежем воздухе, а также выполняют индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовки.

Черлидинг – это отличная альтернатива классическим видам спорта: гимнастике, акробатике, аэробике, доступная и для детей дошкольного возраста, когда каждый ребенок может добиться выдающихся результатов. В нашем дошкольном учреждении родители с удовольствием отдают своих детей на дополнительные занятия в секцию черлидинга, так как высоко оценивают возможности данного вида спорта в развитии двигательных качеств и навыков, укреплении общефизического состояния ребенка, совершенствовании координации движений. Они регулярно посещают данные тренировки и открытые занятия, которые проходят на высоком эмоциональном



подъеме, с помощью современного музыкального сопровождения. Ведь спортивные навыки, общефизическая подготовка, полученные на регулярных дополнительных занятиях черлидингом, позволяют ребенку успешно заниматься в дальнейшем любым видом спорта, формируют позитивное отношение к жизни, лидерские качества, приучают работать в коллективе и стремиться к высокому уровню физической подготовленности дошкольника при выходе из детского сада в школу. Черлидинг предполагает индивидуальный подход к каждому занимающемуся, не имеет медицинских противопоказаний и позволяет во время занятий постоянно регулировать нагрузку, что в целом отлично подходит для дошкольного возрастного периода. По нашему мнению, такие занятия в образовательной работе детского сада помогают в решении задачи укрепления не только физического, но и психического здоровья детей дошкольного возраста, формирования у них правильных двигательных умений и навыков, хорошей осанки.

Черлидинг развивается по двум основным направлениям:

- как самостоятельный вид спорта, органично соединяющий в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определённым правилам. В эту обязательную программу входят элементы гимнастики, акробатики и фитнес-аэробики, перестроения с танцевальными движениями, акробатические пирамиды и задорные «кричалки»;

- как работа в качестве групп поддержки спортивных команд по футболу, волейболу, баскетболу и др. Данный вид отличается от работы шоу – своей причастностью к происходящим событиям во время соревнований, сопереживанием за свою спортивную команду, моральной поддержкой в течение всей игры, настраиванием болельщиков на позитивный лад.

Содержание композиций детского черлидинга составляет совокупность общеразвивающих, танцевальных упражнений, но при этом не надо забывать об особенностях развития детского организма, об определенном наборе двигательных элементов, характерных для детей этого возраста, и склонности быстро уставать. Опираясь на это, занятия для дошкольников по черлидингу структурируют с учетом знакомых для них элементов: бега, ходьбы, синхронных движений в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Незначительные волнообразные движения туловищем, входящие в элементы упражнений, способствуют восприятию их как оригинального спортивного танца.

Верный подбор музыкального аккомпанемента способствует улучшению качества движений, их более яркому исполнению, поэтому музыка, сопутствующая композиции, должна отвечать возрасту, благоприятно влиять на психоэмоциональное состояние детей, вырабатывание координации движений, слуха, музыкальной памяти.

Каждое упражнение определенным образом влияет на подбор музыки, с одной стороны; с другой стороны, следует подчеркнуть, что и эстетическая подготовленность ребенка также важна при этом. Подбирается музыка из разнообразных мультфильмов, а также элементы из эстрадных песен, понятных детям, произведения, рекомендованные программами воспитания и обучения в детском саду.

Прослушивая музыку, дети могут воссоздать в памяти последовательность движений, опираясь на музыкальное произведение.

Следует отметить, что тренировки по черлидингу надо проводить в спортивном зале, где заранее сделана влажная уборка и проветривание. Любой комплекс черлидинга заучивается в течение 2–3 месяцев. При этом на физкультурных занятиях



разучиваются основные упражнения, а отдельные элементы воспроизводятся на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр.

Структура занятия по черлидингу, как и всех физкультурно-оздоровительных занятий, состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Рекомендуется также использовать на занятиях различные шумовые эффекты (шелест листья, пение птиц, шум прибоя), а также выполнять упражнения под счет различных считалок, фрагментов стихотворений.

Опыт, выдумка и творческий подход руководителя черлидеров к составлению композиции дают возможность каждому дошкольнику быстрее запомнить движения, ассоциируя их с определенным явлением. Это помогает детям точнее понять характер их выполнения. Вместе с тем комплексы можно объединить по содержанию или связать с сезонами года.

Опираясь на персональные способности детей, индивидуальные условия дошкольного учреждения, в комплексы можно вносить разнообразные изменения. Однако степень нагрузки должна возрастать постепенно. Отдельные комплексы можно применять при проведении спортивных праздников и развлечений, дней здоровья, праздничных утреников и др.

Как правило, обучение черлидингу начинают с разучивания базовых движений, которые являются основой для любой программы выступлений. Движения надо стараться выполнять жесткими руками, четко, быстро, одновременно.

Программа строится на основе обязательных элементов, которые описаны в правилах по черлидингу: это чир-дансы (короткий танцевальный блок черлидинговой программы), прыжки (например, пайк, той-тач), станты (фигуры, в которых поднимают или подбрасывают вверх одного человека), пирамиды (несколько стантов, соединенных между собой), акробатические элементы, «кричалки» (скандирование-поддержки, состоят из представления имени команды, приветственного обращения к зрителям) с разнообразными, неповторяющимися движениями и положениями рук и ног.

Для того чтобы сформировать у ребенка двигательный навык и выработать двигательную память, надо учесть, что основным видом деятельности у детей в возрасте 5–7 лет является игра. Запоминание происходит лучше, если оно основано на элементах игровой деятельности. Опираясь на это, мы при разработке программы тренировок делаем основной упор на игровую форму обучения, так дети лучше постигают информацию, внимание предельно сконцентрировано, что способствует развитию двигательной памяти. Центральным предметом привлечения внимания в черлидинге у ребят являются помпоны, с их помощью они с великим удовольствием воспроизводят движения, которые показывает тренер.

Следует отметить, что для этого возраста характерно желание участвовать в состязаниях и первенствах, то есть присутствие на соревновании пробуждает активный интерес выступающих, который содействует формированию у детей мотивов для достижения успеха.

На первом этапе нашей программы мы ставили цель сформировать двигательную память у детей 5–7-летнего возраста.

На наших занятиях дошкольники учатся синхронно, красиво ходить, бегать, прыгать, сочетая одновременную работу рук и ног, учатся правильно работать с помпонами, а те, кто постарше, делают первые акробатические элементы. В тренировочные занятия юных черлидеров входят обязательные занятия детским фитнесом с небольшими резиновыми мячами, обручами, легкими гантелями, лентами, флагами и т. д. К концу года большинство занимающихся обязательно садится на шпагат.



Для оценки уровня развития двигательной памяти детей дошкольного возраста мы провели тестирование в контрольной и экспериментальной группах МБДОУ № 61. В нем участвовали по 15 дошкольников старшей группы. С помощью игры «Делай, как я» разучивали чир-данс на 8 счетов. В результате количество повторений, которое понадобилось детям, занимающимся черлидингом, для разучивания чир-данса, было равным четырем, а для контрольной группы, не занимающейся черлидингом, пришлось повторять восемь и более раз.

Из полученных результатов можно сделать следующий вывод: лучше развиты двигательная память, координация движений у детей, регулярно занимающихся черлидингом, примерно в два раза по отношению к дошкольникам того же возраста, не занимающимся данным видом спорта. Поэтому у экспериментальной группы на заучивание чир-данса ушло меньше времени и у них лучше выработан двигательный навык, чем у детей контрольной группы.

Далее, на втором этапе нашей программы, планируется развитие физических и психических качеств, а именно: силы, выносливости, ловкости, координационных способностей, двигательной памяти, внимания, мышления, развитие мелкой моторики, умения работать в коллективе, развитие речи за счет разучивания «кричалок».

Все направления работы по сохранению, формированию и укреплению здоровья ребенка интегрируются в так называемые здоровьесформирующие технологии, представляющие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, способствующих активизации дополнительного двигательного режима, с целью дальнейшего физического развития и самосовершенствования дошкольников. По нашему мнению, какой-то одной уникальной технологии здоровья практически не существует, здоровьесформирующая технология может представляться только комплексным воспитательным процессом.

Таким образом, на развитие ребенка немаловажное воздействие оказывают среда и воспитание. Поэтому создание соответствующей здоровьесформирующей и развивающей среды в условиях детского сада определяет особенности личностного развития воспитанников, позволяет детям проявлять свои способности, самостоятельно утверждать себя через активную двигательную деятельность.

Ссылки на источники

1. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Нью-Йорк, 22 июля 1946 г. – С. 1–2. – URL: <http://www.doctorate.ru/ustav-vsemirnoj-organizacii-zdravooxraneniya/> (дата обращения 06.10.2014).
2. Малярчук Н. Н., Вешкурцева Е. В. Направления здоровьесформирующей деятельности в дошкольном учреждении // Медработник. – 2012. – № 7. – С. 27.
3. Иванова Л. А., Савельева О. В., Звонова Т. А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3(97). – С. 72–76.
4. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Черлидинг> (дата обращения 06.10.2014).
5. Юматова Д. Б., Башмакова Е. А. Программа по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма «В царстве здоровья». – М.: Изд-во ИПиПРНО МО, 2002. – С. 18–20.



Lidiya Ivanova,

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor, senior lecturer, head of the chair of Physical Education, Samara State University of Economics, Samara

Kfv2012@mail.ru

Olga Kazakova,

Candidate of Pedagogic Sciences, senior lecturer at the chair of Physical Education, Samara State University of Economics, Samara

kazakova.kpn@gmail.com

Marina Ierusalimova,

Institution Kindergarten № 61, Samara

kazakova.kpn@gmail.com

ISSN 2304-120X



1 2

9 772304 120142

Formation of motor activity in children of preschool age through new health-forming technology

Abstract. The need to maintain and improve the health of children in modern society compels teachers of preschools to seek new forms and means of health care activities, because the younger generation encounters increasingly high requirements for physical and mental health, emotional endurance, which can be met by healthy children exclusively. The authors propose the creation of health care room in the municipal budget preschool educational institution № 61, for the formation of children's needs in motor activity and physical perfection through the organization of additional group lessons for kids in cheerleading. The article signs out the hypothesis, aim and objectives of the beginning of the experiment, describes the various exercises used in infant cheerleading.

Key words: health care room, kids cheerleading, physical activity.

References

1. *Ustav Vsemirnoj organizacii zdavoohranenija (VOZ)*. N'ju-Jork, 22 ijulja 1946 g, pp. 1–2. Available at: <http://www.doctorate.ru/ustav-vsemirnoj-organizacii-zdravooxraneniya/> (data obrashhenija 06.10.2014) (in Russian).
2. Maljarchuk, N. N. & Veshkurceva, E. V. (2012) "Napravlenija zdorov'erazvivajushhej dejatel'nosti v doshkol'nom uchrezhdenii", *Medrabotnik*, № 7, p. 27 (in Russian).
3. Ivanova, L. A., Savel'eva, O. V. & Zvonova, T. A. (2013) "Oдно iz napravlenij zdorov'esberegajushhej, ozdorovitel'no-razvivajushhej raboty v doshkol'nom obrazovatel'nom uchrezhdenii", *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, № 3(97), pp. 72–76 (in Russian).
4. Available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Cherliding> (data obrashhenija 06.10.2014) (in Russian).
5. Jumatova, D. B. & Bashmakova, E. A. (2002) *Programma po tehnologii camosberezhenija zdorov'ja i zhiznennogo optimizma "V carstve zdorov'ja"*, Izd-vo IPIPRNO MO, Moscow, pp. 18–20 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»