

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Виталия Валентиновича Бианки»

**Консультация для родителей  
«Полезьа черлидинга для физического  
развития детей старшего дошкольного  
возраста»**



Бийск, 2024

Подготовила инструктор по  
физической культуре  
Позднякова И.В.

О черлидинге слышали, наверное, все. Привлекающий внимание **танец** стройных и активных девушек, постоянные акробатические трюки, а также параллельное выкрикивание речевок – вот что видят многочисленные посетители спортивных соревнований в перерывах между матчами, когда их кумиры отдыхают в раздевалках и готовятся к продолжению спортивных баталий.

Особенностью черлидинга является тот факт, что он подходит для детей, у которых нет идеального уровня **физической подготовки**, а присоединиться к занятиям можно с любого момента. Кроме того, черлидинг способствует развитию лидерских качеств и формирует определенный стиль жизни.

Что такое черлидинг?

Своими корнями черлидинг уходит в Америку конца 19 столетия – именно там решили первыми выпускать заводил-акробатов в перерывах между спортивными соревнованиями. Само слово «черлидинг» представляет собой соединение двух более простых слов, одно из которых означает приветственный возглас, а второе – лидер. Девочки из команды черлидеров способны задавать настроение болельщикам, вдохновлять спортсменов на достижения, они всегда веселы, жизнерадостны и находятся в наилучшей спортивной форме.

Как ни странно, двери черлидинга открыты для всех, даже девушки с излишним весом и ослабленным здоровьем могут найти свое место в команде. В **результате** они:

-  приобретут выносливость и спортивную форму;
-  смогут научиться общаться с ровесниками;
-  разовьют свои лидерские качества;
-  переступят через детские и подростковые комплексы.

Что умеют опытные черлидеры? Они четко перестраиваются, спокойно делают колесо, садятся на шпагат, прыгают, при этом выкрикивают слоганы, что невозможно без знания основ актерского мастерства и постановки речи.

Чтобы стать **настоящим черлидером**, нужно заниматься акробатикой, осваивать танцевальные движения, высоко прыгать и даже ходить строем! При этом подобные технические моменты не являются самоцелью – если в ходе дополнительного образования в спортивных секциях детей начинают приобщать к черлидингу, то делается это для того, чтобы добиться физического, духовного и нравственного совершенства.

*Одной из главных особенностей черлидинга как особого вида спорта является его командный характер, а тут очень важно постоянство и сплоченный коллектив. Только тогда, в ходе постоянных повторяющихся тренировок, можно добиться требуемой синхронности.*

В ходе тренировок выделяются следующие **возрастные категории**: 5-6 лет и 7-11 лет (эти две категории относятся к детским), 12-16 лет (категория юниоров) и старше 16 лет (сюда относятся взрослые черлидеры).

## Полезьа черлидинга

Попытаемся сформулировать, чем же полезен черлидинг. Прежде всего, он:

1. *Способствует быстрой нормализации веса, создает красивую фигуру*
2. *Снимает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и даже*

*улучшает память*

3. *Развивает дисциплину (впрочем, как каждый вид спорта)*

4. *Выводит из депрессивных состояний*

5. *Помогает сделать спортивные соревнования еще более интересными*

Особенности организации занятий с детьми старшего дошкольного возраста

Чтобы правильно организовать занятия, выбрать нужную форму обучения, рационально дозировать нагрузки, нужно принимать во внимание анатомические, физиологические и психологические особенности детского организма.

Что важно **для малышей**, которым исполнилось 5-6 лет? Прежде всего, желание двигаться, улучшать свои физические показатели, развивать личностные качества, которые помогают работать в команде. Отсюда и перечень задач, который является приоритетным для этой возрастной группы:

-  *укрепление здоровья;*
-  *профилактика проблем с осанкой и плоскостопием;*
-  *формирование выносливости;*
-  *приобретение навыков стрессоустойчивости;*
-  *развитие быстроты и гибкости.*

Как результат, детская личность развивается более гармонично, хорошее настроение становится их постоянным спутником. Основной акцент делается на выработку правильности в движениях, создание мотивации для постоянной двигательной активности, а также развитию творческих способностей.

