

Методика проведения музыкальных занятий с элементами чирлидинга

Чирлидинг или чирдэнс для детей – один из видов спортивных танцев, хореографии. Выполняется детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Применяется как одна из здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Основывается на простых шагах, базовых положениях рук, на разнообразных движениях с предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), с совмещением основных движений: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полукрабатики. В чирлидинге задействуются самые разные группы мышц.

Актуальность и практическая значимость: во - первых, это потребность государства в здоровой нации. Кроме того, внедрение элементов чирлидинга в непосредственно образовательную деятельность способствует развитию скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению кистей рук, двигательной памяти и координационных способностей.

Цель: укрепление здоровья детей путём обогащения двигательного опыта.

Задачи:

1. Образовательные:

- формировать знания в области физической культуры и спорта;
- знакомить с историей возникновения и развития чирлидинга;
- обучать разнообразным базовым элементам и комбинациям в чирлидинге;

2. Развивающие:

- развивать физические качества: выносливость, гибкость, силу, скорость, координацию;
- совершенствовать чувство ритма;

3. Воспитательные:

- развивать интерес к танцам с элементами чирлидинга;
- обучать правилам и культуре общения, умению договариваться, слушать и слышать партнера, работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе и в правильной самооценке.

Данная технология используется как непосредственно в образовательной деятельности, так и в качестве дополнительной образовательной услуги.

Формы организации работы с дошкольниками с использованием элементов чирлидинга в режимных моментах.

1. Музыкальные занятия;
2. Праздники, развлечения;
3. Танцевальный кружок;

4. Выступления на городских мероприятиях (конкурсах, фестивалях, концертах).

Элементы технологии, применяемые в педагогической деятельности:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
- строевые упражнения;
- игровая гимнастика, ритмика;
- танцевальные шаги и хореография,
- базовые движения чирлидинга;
- танцы с элементами чирлидинга;

На музыкальных занятиях элементы чирлидинга используются в начальной и заключительной части занятия как музыкально-ритмические движения.

На доминантных музыкальных занятиях (1 раз в квартал) можно предложить следующую структуру:

Структура занятия

1. Вводная часть

Основная задача - разогреть организм, подготовить его к нагрузке.

Применяются движения динамического характера:

- ходьба, бег, прыжки (разнообразные варианты ходьбы, три вида бега с помпонами)
- перестроения
- базовые движения рук с помпонами и прыжками.

2. Основная часть

Основная задача - улучшать развитие физических качеств, повторять основные движения, способствовать эмоциональному настроению детей.

Повторение основных движений.

- общеразвивающие упражнения с помпонами (поднимание рук вверх, в стороны;
- упражнения для мышц шеи;
- координационные упражнения;
- упражнения интенсивного характера (различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания);
- игры с помпонами, элементы хореографии, ритмика.

3. Заключительная часть

Основная задача - восстановить дыхание с использованием стретчинга или других игровых приемов.

Музыкальные занятия с элементами чирлидинга проводятся минимум 4 раза в месяц.

Рекомендуемый репертуар по возрастам

месяц	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
	Репертуар			
Сентябрь-октябрь	-	«Упражнение с флажками» Муз. «Марш» Д. Дунаевского из к/ф «Веселые ребята»	«Солнышко, как яблочко» с султанчиками Сл. В. Поляков Муз. Д. Постовалов	«Танец с помпонами» «Чудная пора» Ю. Вирежников
Ноябрь-декабрь	-	«Танец Снеговиков» Автор Ю. Филлипова	Кошки-мышки» Сл. Г. Гладков Муз. В. Приходько	«Би-би-ка» Сл. Н. Осошник Муз. В. Осошник
Январь-февраль	«Упражнение с флажками» Муз. В. Козыревой	«Ни кола, и ни двора» Сл. Р. Сеф муз. И. Ефремов	«Танец с лентами» муз. А.Петрова	«Солнечные зайчики» Автор З. Аксёнова
Март-апрель	«Заячья зарядка» из мультфильма «Маша и Медведь»	«Барбарики» Автор Т. Залужная;	Танец «Друзья» Сл. и музыка Т. Залужной	«Мы маленькие звёзды» Автор А. Пряжников

Базовые элементы чирлидинга.

Положение рук:

Клинок – ладонь раскрыта, кисть-продолжение руки, пальцы плотно прижаты друг к другу.

Кулак – 4 пальца руки согнуты и прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает 4 пальца. Кисть должна быть продолжением руки.

Класп – хлопок – звонкий хлопок под подбородком, локти прижаты по бокам.

Клэп – такой же **хлопок**, только кисти рук плотно прилегают друг к другу, пальцы выпрямлены.

Вёдра – руки прямые вперёд. Плечо, локоть и кулак на одной линии. Кисть-ладонью вниз.

Свечи – положение рук аналогично, кисти направлены ладонью внутрь.

Руки на бёдрах – кулаки на бёдрах, локти направлены в стороны, большие пальцы рук смотрят назад.

Верхняя V (хай) – руки вверх, слегка разведены, видеть руки боковым зрением. Кулаки сжаты, ладони наружу.

Нижняя V – руки вниз, отведены от корпуса немного в сторону-вперёд.

Буква Т – руки в стороны. Боковым зрением нужно видеть кисти рук.

Сломанная буква Т– это Т с согнутыми руками в локтях.

Номер один – правая рука вверху почти касается правого уха, ладонь смотрит внутрь. Другая рука упирается в левое бедро.

Буква Л влево и буква Л вправо – одна рука в положении «Номер один», другая, в положении буквы Т.

Кинжалы – руки согнуты в локтях: локти прижаты к корпусу. Кулак перед плечом, строго над локтем. Большие пальцы рук смотрят друг на друга.

Правая диагональ и левая диагональ – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В». Если правая рука вверху – это правая диагональ, если левая вверху-левая диагональ.

Правое К и левое К– одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В» не сбоку, а по диагонали перед корпусом.

Мускулы (мускул-мен)- руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.

УРА (тачдаун)- руки вверху параллельно друг другу, ближе к голове, ладонями внутрь.

Форвард Панч (удар кулаком вверх)

Положение ног:

Положения стоя (ноги вместе или врозь)

Положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз)

Передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»)

Выбросы (махи) ног

Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене)

Полу шпагат

Выпад в сторону – нога впереди, перед корпусом согнута, нога сзади прямая.

Плечи над бёдрами. Правая нога впереди – правый выпад. Левая впереди – левый выпад.

ВНИЗ (нижний тацдаун)- руки внизу параллельно друг другу, большие пальцы рук смотрят друг на друга.

Рамка – руки согнуты в локтях перед собой под прямым углом. Кулаки находятся над локтем, локоть над плечом

Выпад назад – выполняется назад от согнутой ноги, сохраняется вертикальное положение корпуса, так же, как и при выпаде в сторону. Пятки расположены на одной линии.

Прыжки. Простой (выполнять на 8 счётов).

Движения рук в начале прыжка, как правило, могут быть в положении «Кинжалы», «Класп», «Верхняя В»:

На счёт 1- движение «Класп»,

2 – подняться на носки, резко руки вверх (можно в положение «Верхняя В»). Корпус прямо, живот подтянут, не прогибаться.