



**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**

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

**Сейчас большое внимание отводится здоровью сберегающим технологиям**

**Одной из современных 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.

1)

## Задачи:

быстроту.

2)

Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

3)

Формировать и закреплять навыки правильной осанки.

4)

Содействовать профилактике плоскостопия.

5)

Развивать мелкую и крупную моторику рук, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения

# Комплексы упражнений:



# упражнения на укрепление мышц ног и свода стопы; профилактика плоскостопия



# Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса





# упражнения на увеличение гибкости и подвижности в суставах рук и ног



# Упражнения на укрепление мышц спины и таза



# Упражнения на развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; формирование правильной осанки



# Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса



Спасибо  
за  
внимание!