**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 43 городского округа-город Камышин (МБДОУ Дс № 43)  
403871, Россия, Волгоградская обл., г. Камышин , 4-й мкр., 44  
тел. 8(84457) 2-09-80, e-mail:** [**kam\_ds43@volganet.ru**](mailto:kam_ds43@volganet.ru)

**Консультация для родителей**

**Что такое ЧЕРЛИДИНГ?**



***Подготовила:***

***Морозова Инна Владимировна***

***инструктор по физической***

***культуре***

Что такое черлидинг?

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 болельщиков, 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 особенной 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).

Польза 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.

Можно выделить **несколько этапов**, в результате которых начинающие спортсмены знакомятся с базовыми элементами черлидинга. Это происходит путем использования в ходе тренировок разнообразных подвижных игр, в результате которых развивается быстрота и четкость, а также умение ориентироваться на площадке, попутно взаимодействуя с партнерами. Примерно половину всего времени тренировок отдано общей физической подготовке, развитию быстроты, чувства равновесия и ловкости.

Все это помогает впоследствии овладевать навыками акробатики. Всему этому способствуют упражнения, проводимые вообще без предметов либо с легкими предметами, при этом выполняться они должны с максимальной амплитудой. Особое внимание уделяется укреплению суставов и связок.

Что нужно для черлидинга

Наблюдая за выступлениями черлидеров, сложно не заметить, что все они выступают **со специальными помпонами.** Эти шарики изготавливаются из тонких полосок, для этих целей может быть использован пластик или полиэтилен, а также винил и специальная бумага, обладающая шелестящим эффектом. Кроме того, что они должны быть яркими и красивыми, аксессуары должны быть и удобными – чтобы их было легко перебрасывать и вращать.

*Существует огромное разнообразие помпонов – с ручками в виде держателей, гантелей или двойного кольца. В зависимости от возраста, применяются более или менее объемные помпоны – в некоторых случаях для взрослых они могут достигать 30 см в диаметре.*

Черлидинг – это **спорт и настоящее шоу** в одном флаконе. Каждый малыш, чьи родители примут решение отдать его на занятия по черлидингу, могут рассчитывать на выдающиеся результаты. Обычно мотивация мам и пап связана с тем, что они верят в способности черлидинга, а именно в его развитие двигательных навыков, улучшение координации, общее укрепление физического состояния малыша.