

## **ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ**

**Лудина Вера Михайловна,**

*старший воспитатель,*

**Семенова Ольга Юрьевна,**

*инструктор по физической культуре,*

**Кораблева Наталия Александровна,**

*учитель-логопед,*

**Григорьева Алина Владимировна,**

*педагог-психолог,*

*МБДОУ «Детский сад №130»,*

*г. Чебоксары, Чувашская Республика*

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ГОВОРИ. ДЫШИ. ДВИГАЙСЯ» «РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПО СРЕДСТВАМ ЧЕРЛИДИНГА»**

**Аннотация.** Статья посвящена описанию проекта по развитию речевого дыхания и физических качеств детей дошкольного возраста по средствам Черлидинга.

**Цель проекта:** развитие речевого дыхания и физических качеств детей дошкольного возраста по средствам Черлидинга.

*Задачи проекта:*

1. Разработать и внедрить в практику перспективный план развития речевого дыхания и физических качеств по средствам черлидинга;
2. Формировать правильное речевое дыхание в процессе произнесения текста и выполнения движений;
3. Обучение навыкам саморегуляции по средствам дыхательных упражнений;
4. Развивать физические способности.
5. Сформировать постоянный и устойчивый интерес детей к занятиям.

**Сроки реализации проекта:** сентябрь 2016 г. – май 2017 г.

**Критерии эффективности проекта (конечные результаты):** участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, конкурсах) города.

#### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья, выносливости и сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Основная цель детского сада – разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей.

Человек может долгое время - недели и месяцы - обходиться без пищи, пару дней не пить воду, но без дыхания жизнь прекращается через несколько минут.

Дыхание - основа звучания голоса и одна из немногих способностей организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. И не секрет, что у многих детей поверхностное дыхание. Это означает, что орга-

## **ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ**

низм получает только четвертую или пятую часть того объема воздуха, на который рассчитаны легкие. При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком — наоборот, снижается. Люди с ослабленной нервной системой дышат на 12 % чаще, чем люди с сильной нервной системой.

Дыхательная функция нуждается в тренировке. При этом решаются такие задачи, как нормализация ритма дыхания, увеличение силы дыхательных мышц, улучшение воздушной проводимости бронхолегочного аппарата. В процессе выполнения дыхательных упражнений происходит оптимизация функции дыхания, ее оздоровление, повышается общий уровень здоровья ребенка, что положительным образом сказывается и на речевом дыхании.

Изменив свое поверхностное дыхание на диафрагмальное, можно улучшить состояние нервной системы, ускорить обмен веществ, повысить энергетический уровень. Чтобы научить детей правильно дышать мы решили приобщить детей к занятиям спортом.

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг.

**Черлидинг** (от английского Cheer-приветственное восклицание), как вид спорта приобрел широкое распространение в 1868 году в США. Включает в себя элементы акробатики, гимнастики, аэробики так же используются элементы спортивных танцев, всё это с использованием агитационных атрибутов и кричалок.

Черлидинг идеально подходит для развития координации и гибкости, выносливости детей дошкольного возраста, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Развивает дыхательную систему и предотвращает ряд отклонений в соматической сфере. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Не маловажную роль занимает и работа над саморегуляцией негативных эмоций ребенка. Важно научить детей использовать дыхательные техники после возбуждающих физических нагрузок. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Мы предполагаем, что применение в ДОУ элементов черлидинга в сочетании с традиционными формами работы позволит достигнуть выполнения целей Федерального государственного образовательного стандарта по формированию у детей ценностного отношения к занятиям физической культурой и формированию основ культуры здоровья.

## **ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ**

На основе всего выше сказанного был создан проект: «Говори. Дыши. Двигайся.»

**Использование элементов черлидинга в образовательной деятельности:**

1. Непосредственная образовательная деятельность.
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, динамические паузы, прогулка, гимнастика после сна, экскурсии, спортивные досуги и т.д.)
3. Самостоятельная деятельность детей (игровая, коммуникативная, двигательная, художественно-продуктивная и т.д.)

**Этапы реализации проекта:**

*1. Подготовительный (диагностический) этап (сентябрь 2016 – май 2017)*

В основу разработки содержания проекта легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального, психического развития ребенка:

- Повышение профессиональной подготовки по теме проекта;
- Определение целей и задач, выбор мониторинга, отслеживание качества освоения программы;
- Обследование детей учителем-логопедом;
- Обучение детей дыхательным техникам саморегуляции;
- Определение физического развития детей;
- Определение вариативности в использовании содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в кружковой, спортивно-массовой, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности);
- Составление примерного плана и содержания занятий;
- Приобретение оборудования, пособий, спортивного инвентаря;
- Разработка проекта.

*2. Деятельный (основной) этап (январь 2017 - апрель 2017).*

Проведение мероприятий по внедрению элементов Черлидинга в деятельность дошкольного учреждения для детей старшего дошкольного возраста и привлечение родителей, сотрудников к реализации данной деятельности.

- Соблюдение условий реализации программы, организационно-методических рекомендаций;
- Работа по составлению и реализации программы;
- Реализация проектной идеи;
- Участие учителя-логопеда, педагога-психолога и инструктора по физической культуре в методических объединениях;
- Показательные выступления детей – участников проекта;
- Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

*3. Оценочный (итоговый) этап (май 2017)*

Подведение итогов реализации проекта.

- Обследование детей учителем-логопедом;

## **ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ**

- Определение физического развития детей;
- Подведение итогов реализации проекта.

Разновидностей видов черлидинга много. Мы в работе с детьми из детского сада предлагаем внедрить в традиционные занятия по образовательной области «Физическое развитие». Черлидинг подразумевает выполнение сложно-координационных движений вместе с проговариванием речевок.

На первых занятиях педагог учит детей правильно дышать, при проговаривании коротких стихотворений. Затем дети учатся рифмовать слова.

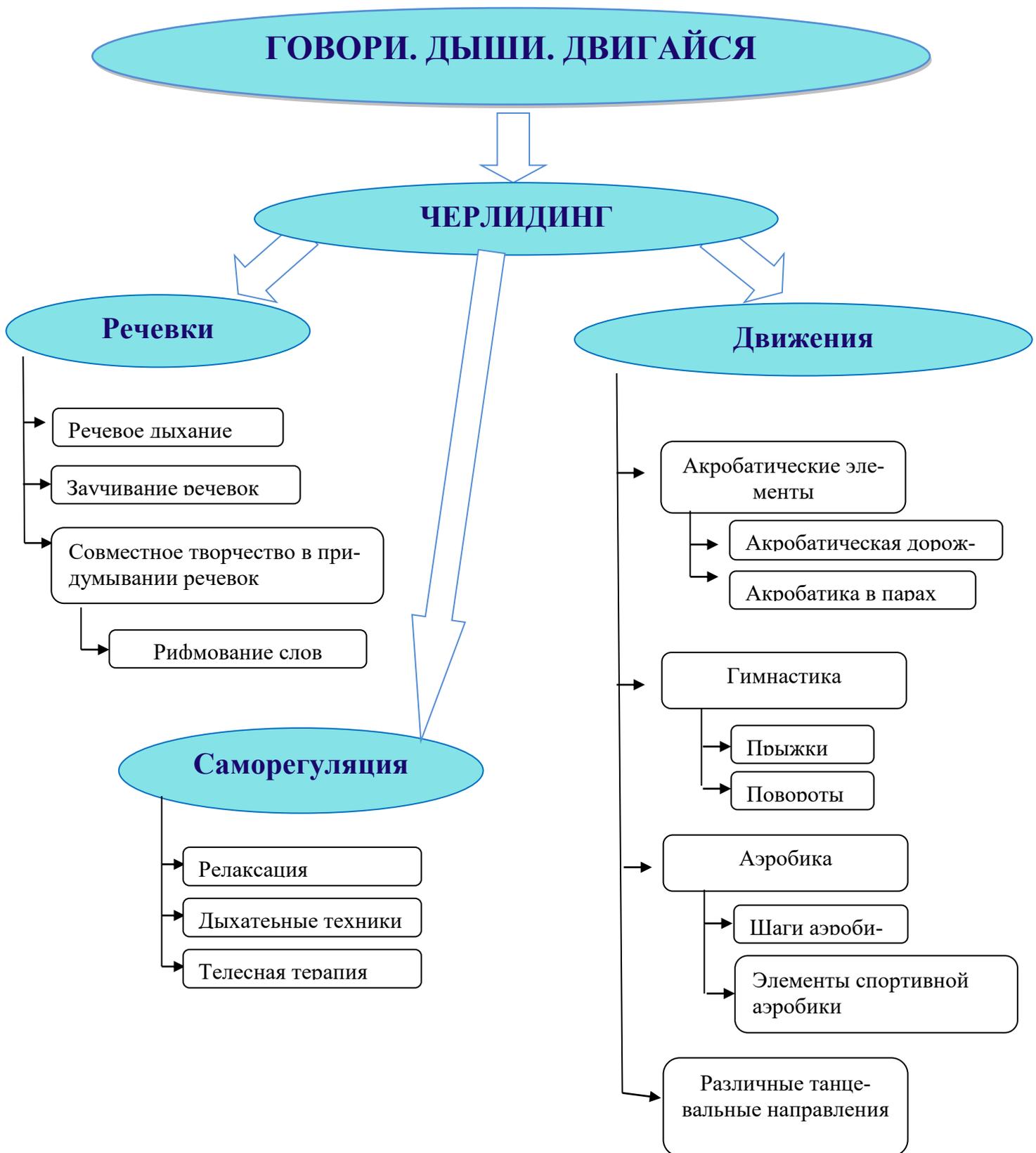
Параллельно этому обучаются акробатическим элементам. Акробатические элементы можно разделить на две большие подгруппы элементов: элементы, выполняемые на акробатической дорожке (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на груди, стойка на руках переворот боком и т.д.) и элементы, выполняемые в парах, тройках, группах (различные поддержки и пирамиды). По правилам соревнований по черлидингу в спортивной композиции должны присутствовать повороты и прыжки различной сложности. Что бы дети без труда справлялись со сложными элементами, мы развиваем силу мышц брюшного пресса, спины, рук и ног. Развиваем подвижность суставов (тазобедренных и позвоночника). Для соединения всех этих элементов используются шаги различных танцевальных направлений. Что позволяет развивать координацию движений.

По мере обучения всему вышеперечисленному проходит обучение детей умению сочетать движения со словами. Начинаем проучивать с коротких стихотворений, затем их объем увеличиваем. Обязательно следим за правильным произношением звуков и речевым дыханием. Параллельно дети обучаются техникам релаксации и дыхательной саморегуляции: дыхание расслабляющее, тонизирующее, успокаивающее.

### **Ожидаемые результаты**

# ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Модель проекта:



## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Дети	Родители	Педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомятся с историей развития черлидинга в мире и России;</li> <li>- улучшатся показатели физических качеств такие как гибкость, сила мышц, чувство равновесия, выносливость, координация движений;</li> <li>- научатся отличать его от других видов спорта;</li> <li>- появится устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности черлидингом;</li> <li>- научатся работать в команде;</li> <li>- увеличится объем внимания.</li> <li>- улучшится память;</li> <li>- разовьется диафрагмальное дыхание;</li> <li>- научатся рифмовать слова;</li> <li>- научатся регулировать эмоциональное напряжение;</li> <li>- обучаться техникам саморегуляции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомятся с историей развития черлидинга в мире и России;</li> <li>- повышение интереса и активности в воспитательно-образовательном процессе.</li> <li>- улучшаются детско-родительские отношения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение положительного творческого отношения к своей работе;</li> <li>- разработка перспективного плана взаимодействия инструктора по физической культуре, учителя-логопеда и детей при реализации проекта.</li> </ul>

### В рамках реализации подготовительного этапа проекта, разработана программа мероприятий

Этап	Название и содержание мероприятий	Сроки	Ответственные
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Анализ условий (внешней и внутренней среды)	В течение проекта	Авторы проекта
	Изучение и подбор методической литературы	В течение проекта	Авторы проекта
	Разработка перспективного плана	В течение проекта	Авторы проекта
	Информационные брошюры	В течение проекта	Авторы проекта
	Обследование детей учителем-	Сентябрь	Кораблева Н.А.

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

	логопедом		
	Диагностика уровней физического развития	Сентябрь	Семенова О.Ю.
	Обучение детей дыхательным техникам саморегуляции	Сентябрь	Григорьева А.В.
основной	Реализация проектной идеи (включение занятий по черлидингу в основную программу занятий по физическому развитию)	Январь-май	Все участники проекта
	Презентация проекта на методическом объединении учителей-логопедов	Февраль	Кораблева Н.А. Григорьева А.В.
	Презентация проекта на методическом объединении инструкторов ФИЗО	Октябрь	Семенова О.Ю.
	Организация и проведение городского фестиваля детского спорта по черлидингу среди детских садов	Ноябрь	Лудина В.М. Семенова О.Ю.
	Открытые занятия для родителей	Март	Семенова О.Ю.
	Отчетный концерт с участием родителей	Апрель	Лудина В.М. Семенова О.Ю.
заключительный	Выявление динамики развития физических качеств	Май	Семенова О.Ю.
	Обследование и выявление изменений речевых изменений у детей	Май	Кораблева Н.А.
	Определить перспективы дальнейшей работы	Май	Авторы проекта
	Оформление работы	В течение проекта	Авторы проекта