

### Акробатика в детском саду

Акробатика – одно из наиболее привлекательных для детей спортивных направлений. В многочисленных исследованиях по физическому воспитанию дошкольников доказано, что дошкольный возраст – самый благоприятный период для развития таких физических качеств человека, как гибкость, ловкость, координация движений. Из всех применяемых для решения этой задачи средств наиболее эффективными, на мой взгляд, являются упражнения спортивной акробатики. Акробатические упражнения учат владеть своим телом и способствуют концентрации внимания. Развивают волевые качества и вестибулярную устойчивость, гибкость, совершенствуют координацию и точность движений. С помощью акробатических упражнений развиваются такие физические качества, как быстрота и ловкость, совершенствуются функции всех органов человека. Эти упражнения положительно влияют не только на уровень двигательных способностей, физических качеств, но и на развитие правильной осанки. Посредством освоения и использования элементов акробатики у детей заметно расширяется двигательный опыт.

В детском саду «Золотой ключик» уже многие годы функционирует спортивная секция с элементами акробатики. Занятия основаны на авторской программе для секционных занятий, разработанной специально для дошкольников. Цель программы – обучение детей отдельным элементам акробатики в доступной для них форме. Достижению этой цели способствует решение ряда следующих задач: обучение детей осознанному владению своим телом, выработка у них потребности в прогибании позвоночника, развитие подвижности суставов и активации работы мышечной системы при равномерном дыхании.

Мой опыт показывает, что занятия акробатикой детям очень нравятся, они проходят на высоком эмоциональном подъеме. При этом ведущим принципом при организации занятий акробатикой является один из важнейших принципов дидактики – «от простого к сложному». Обучение в секции начинается с подражательных движений, так как это самая доступная для детей форма восприятия. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку правильно и быстро усвоить движения. Поэтому секцию посещают все желающие, независимо от способностей, данных им от рождения.

На занятиях по акробатике уделяется большое значение физическому воспитанию детей, проводится оздоровительная и образовательная работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование техники выполнения акробатических упражнений, подготовку к успешному выполнению школьной программы.

Для развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагается упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «рыбки», «пружинки». Таким образом, занятия в секции дают детям представление о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение. Способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость.

Акробатика развивает не только гибкость и координацию движений, но и такие физические качества, как силу и прыгучесть. Показатели тестирования прыжков в длину с места и упражнений на силу мышц пресса у занимающихся акробатикой, намного выше, чем у детей, не посещающих секцию.

Дети нашего детского сада заметно отличаются от своих сверстников из соседних детских садов развитием таких физических качеств, как гибкость, ловкость, координация движений. Дети старшей и подготовительной группы чисто, без ошибок выполняют следующие акробатические упражнения: различные стойки на руках и на предплечьях, перекаты на грудь из различных исходных положений, упражнения на растяжку и гибкость.

Большинство детей, занимающихся в секции «Акробатика», умело выполняют не только довольно сложные акробатические упражнения, такие как колесо с места и с разбега, различные стойки на руках, кувырки, но и многие другие упражнения, соответствующие программным требованиям по акробатике для младших и средних классов общеобразовательной школы. Дети постепенно приобщаются к традициям физкультуры и спорта и здоровому образу жизни, знают, что каждое движение в акробатике имеет свое название.

Проводимый нами опрос родителей показал их удовлетворенность тем, что их дети посещают кружок по акробатике. Практически все родители очень рады, что их дети занимаются акробатикой. Такое положение является результатом работы, проводимой в детском саду с родителями: это различные консультации, беседы по здоровому образу жизни, а также выступление детей с акробатическими номерами на родительских собраниях.

Такие физические показатели, как гибкость, сила, растяжка, прыгучесть необходимо начать развивать вовремя, и многое зависит от тренера, от его творческого подхода, профессионализма. Я, как педагог с многолетним стажем, просто не мыслю себя без своей работы.

Деятельность секции способствует развитию физически одаренных детей. Способность к творчеству, к созиданию являются признаком одаренности. В акробатике такие дети пытаются усложнить каждое упражнение, сделать его необычным, продолжить упражнение в связку с другими упражнениями.

Со своими маленькими спортсменами ежегодно выступаем на районных соревнованиях по прыжкам на акробатической дорожке, показывая акробатические элементы в связке. Придумываем показательные номера, выступаем на утренниках и праздниках в детском саду.

В качестве косвенного показателя эффективности занятий акробатикой можно назвать тот фактор, что дети поле детского сада с успехом проходят отбор в различные виды спорта, которые в достаточном количестве имеются в нашем районе, а также продолжаю заниматься в дальнейшем своим любимым видом спорта. При этом тренеры-преподаватели этих секций отмечают хороший уровень физической подготовленности наших детей для занятий спортом.

Двигательная деятельность секции «Акробатика» хотя и не преследует цели достижения высоких спортивных результатов, тем не менее включает в себя элементы соревновательности, соперничества, дает элементарные знания в области спортивной акробатики, формирует настойчивость, целеустремленность. Обучение акробатическим упражнениям в детском саду облегчает в дальнейшем усвоение воспитанниками школьной программы по физической культуре.

Самым главным в своей работе считаю то, что дети с огромным желанием занимаются акробатикой. Я получаю огромное моральное удовлетворение, когда у них что – то начинает получаться

**Тренер-преподаватель - Дутова Л.А.**