

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

Ерофеев Владимир Георгиевич,

*инструктор по физической культуре,
МБДОУ №206 «Антошка» г. Чебоксары,
Чувашская Республика, Россия*

Иванова Алена Юрьевна,

*инструктор по физической культуре,
МБДОУ №206 «Антошка» г. Чебоксары,
Чувашская Республика, Россия*

КАРАТЭ В ДЕТСКОМ САДУ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Аннотация. Данная работа инструктора по физической культуре рекомендована для дошкольных образовательных учреждений в помощь преподавателям дополнительных услуг ведущих занятия по традиционному каратэ-до, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Ключевые слова: программа, сюжетно-ролевая игра, программа.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г № 1155), является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия в процессе воспитания и обучения. Занятия физической культурой в дошкольной образовательной организации являются ведущей формой для формирования правильных двигательных умений и навыков, содействуют развитию разносторонних способностей детей, создают условия для двигательной деятельности, подводят к выполнению сложных двигательных действий. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у младших школьников, хотя бы элементарных представлений о здоровье и о здоровом образе жизни. Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются уже в дошкольном возрасте.

Как раз в этом возрасте происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в младшем школьном возрасте, активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни.

Одной из эффективных и современных технологий применяемой в системе дополнительного образования являются занятия каратэ-до.

Каратэ для детей дошкольного возраста, прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников. Кроме того, занятия каратэ

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Занятия проводятся с детьми групповым методом, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы позволяет использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы. Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований. В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Вообще, в любом восточном единоборстве установлен определенный ритуал отношений между учеником и Учителем, основанный на взаимном уважении. Если ребенок осваивает такую модель общения еще в дошкольном возрасте, то в школе ему будет легче общаться с преподавателями, ведь он уже будет знать, что учитель — это авторитет, и к нему надо относиться с уважением и вниманием.

Каратэ как боевое искусство имеет достаточно высокое место по травмоопасности. На самом деле все не совсем так. Конечно, профессиональные мастера каратэ могут друг друга травмировать, но в детских образовательных учрежде-

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

ниях, когда дело касается маленьких детей, такая возможность практически исключена. В нем запрещены наиболее опасные удары руками и ногами в область жизненно важных органов (область позвоночника, ниже пояса, по суставам рук и ног), а удары в голову вообще запрещены. Занятия проводятся опытным мастером и тренером.

Именно поэтому занятия каратэ для взрослых отличаются от тренировок, которые проводят с маленькими детьми. Ведь преподаватели этой разновидности единоборств, занимающиеся с малышами должны быть не только отличными каратистами, но также педагогами и психологами.

Для родителей, которые решили отдать своего ребёнка в студию боевых искусств очень повезло если в вашем дошкольном образовательном учреждении есть такая студия или секция, где физическому развитию детей уделяется не меньше внимания, чем интеллектуальному и творческому.

Помимо физической подготовки и получения навыков самообороны, эти занятия предполагают интеллектуальный фон. Ведь такой вид борьбы – это не только боевое искусство, благодаря которой ваш ребёнок будет в отличной форме, это ещё и определённая философия, образ мышления.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в развитии личности ребёнка. Именно в этот период ребенок начинает осваивать окружающий его мир, учится взаимодействовать с детьми, проходит первые этапы в своем нравственном развитии.

Нравственное развитие ребенка осуществляется в социальной среде: в семье, в детском саду, но, несомненно, особую роль в развитии личности ребенка играет педагог: именно он способствует созданию такой микросреды, которая оказывает наиболее благоприятное воздействие на детей, на их психическое развитие, и управляет возникающими взаимоотношениями.

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей; выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. Нравственность не передается по наследству, поэтому каждый человек должен пройти процесс нравственного воспитания. Нравственные убеждения, принципы и нормы составляют духовное ядро, основу личности.

Старший дошкольный возраст является именно тем периодом, когда у ребенка возникают первые осознанные нравственные качества, исходя из этого это время наиболее благоприятное для нравственного воспитания личности.

Нравственное развитие ребенка невозможно без занятий тем или иным видом спорта, или хотя бы регулярного выполнения общефизических упражнений. Девочки с самого раннего возраста обожают танцевать, а мальчики предпочитают более мужественные виды спорта. В их разряд входят и занятия каратэ. В дошкольном возрасте особенно важно заинтересовать ребенка, сделать так, чтобы он занимался чем бы то ни было с удовольствием и увлеченно. Поэтому секция каратэ может стать именно тем местом, куда ребенок ходит всегда с радостью, и в тоже время укрепляет свою физическую форму и здоровье. Каратэ для детей дошкольного возраста, конечно, не является полноценным видом спорта, а лишь дает дошкольникам представление об этом знаменитом боевом искусстве. Привлечение детей к занятию спортом оказывает немалое влияние на формирование волевых качеств личности, удовлетворяя при этом их потребность в непрерывном движении. Последнее особенно важно для детей, страдающих гиперактивностью – это направляет их энергию в правильное русло и воспитывает такие необходимые качества, как внутренняя организация и дисциплина. В дошкольном возрасте дети занимаются в основном растяжкой и гимнастикой, если потом они захотят

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

продолжать занятия, они будут подготовлены гораздо лучше, чем дети, пришедшие в секцию в семь-восемь лет.

По программе занимаются дети в возрасте от 5 до 7 лет. Оптимальное количество занимающихся 12-15 человек. Такой количественный и возрастной состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечить возможность индивидуального подхода. Состав группы постоянный.

Занятия проводятся два раза в неделю по 30 мин. В ходе занятий с детьми внедряются привлекательные формы двигательной деятельности, которые соотносены с заботой о сохранении здоровья и повышением двигательной активности детей, интереса к занятиям физическими упражнениями.

Каратэ как боевое искусство имеет достаточно высокое место по травмоопасности. На самом деле все не совсем так. Конечно, профессиональные мастера каратэ могут друг друга травмировать, но в детских образовательных учреждениях, когда дело касается маленьких детей, такая возможность практически исключена. В нем запрещены наиболее опасные удары руками и ногами в область жизненно важных органов (область позвоночника, ниже пояса, по суставам рук и ног), а удары в голову вообще запрещены. Занятия проводятся опытным мастером и тренером.

Учитывая возраст и сложность техники каратэ разработана перспективная программа для дошкольных образовательных организаций для облегченного освоения многогранной техники каратэ в облегченной форме – «Каратэ в дошкольных образовательных организациях в игровой форме».

Занятия по программе каратэ в дошкольных образовательных учреждениях в игровой форме организованы в рамках дополнительных услуг. Программа рассчитана на два года обучения. Обучение проходит через сюжетно-ролевые игры по мотивам старинных японских сказок и по сюжетам разработанных автором этой

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

статьи. Это дает возможность для более быстрого освоения сложной и трудной техники каратэ.

Данная программа адаптирована для дополнительных занятий с детьми, имеющими проблемы в развитии (психофизические, речевые), с учетом их индивидуальных особенностей развития, с использованием элементов релаксации, игр на развитие двигательной памяти, внимания, элементы дыхательной гимнастики .

Сюжетно-ролевые игры создают положительный эмоциональный фон занятий, помогают детям запомнить сложную технику каратэ в облегчённой форме. В качестве примера приведу элемент обучающей техники: прямой удар рукой дзуки в область головы в каратэ, отражается блоком агэ укэ (восходящий блок вверх). Игровой форме по сюжету японской сказки, дети (самураи идущие освобождать принцессу из лап огнедышащего дракона) пробираясь через лес поднимают вверх предплечьем свисающие с деревьев ветки на уровне лица, тем самым повторяя точное движение восходящего блока каратэ агэ уке. Что проще во время отработки техники агэ уке, когда у ребёнка не получается, напомнить сказку, где он пробираясь через лес поднимал ветки деревьев предплечьем вверх.

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий. Сюжет сказок способствует развитию выразительности движений и траекторию.

Адаптация сказок для тренировок используя сюжетно-ролевые игры, отражают идеи гуманизации педагогического процесса и лично ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с техникой каратэ и разнообразными движениями решать задачи обучения и воспитания.

Вывод: занятия каратэ в дошкольных образовательных учреждениях в игровой форме благоприятно влияют на характер и укрепление физического здоровья

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

детей, расширяет творческий кругозор, эстетическое восприятие каратэ как искусство, как спорт, а не способ самоутверждения. Таким образом именно заинтересованность детей к занятиям по каратэ в игровой форме имеет большой потенциал и будущее как первая ступень к спорту высоких достижений.

Список литературы

- 1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.*
- 2. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.*
- 3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.*
- 4. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. - М.: Спорт-пресс, 2006. - 240 с.*
- 5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.*
- 6. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников / Фомина Н.А. – М. : Издательство БАЛАСС, 2020. – 144 с.*
- 7. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — 336 с.*