

# Каратэ для дошкольников

Презентацию подготовил  
Чудинов К.К.

# Оглавление

Введение в понятие каратэ

История

Распространение каратэ

Основные коллективы в мире

Программа дополнительного образования «Каратэ»

Программа занятий

Цели программы

Задачи программы

# Введение



*"... Истинная цель искусства каратэ - это не победа или поражение, а становление характера личности..."*

*Масутацу Ояма*

Каратэ - вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава на основе более старых китайских стилей ушу и впоследствии развивавшийся в виде различных школ (стилей) как на Окинаве, так и в Японии.

# Введение



В настоящее время каратэ популярнейший вид общественно-социальной деятельности, соединивший в себе здоровый образ жизни, спорт, профессионально — прикладные умения, философию. Объектом изучения каратэ являются физические, психические возможности и способности индивидуума, которые изменяются при систематическом воздействии средствами каратэ.

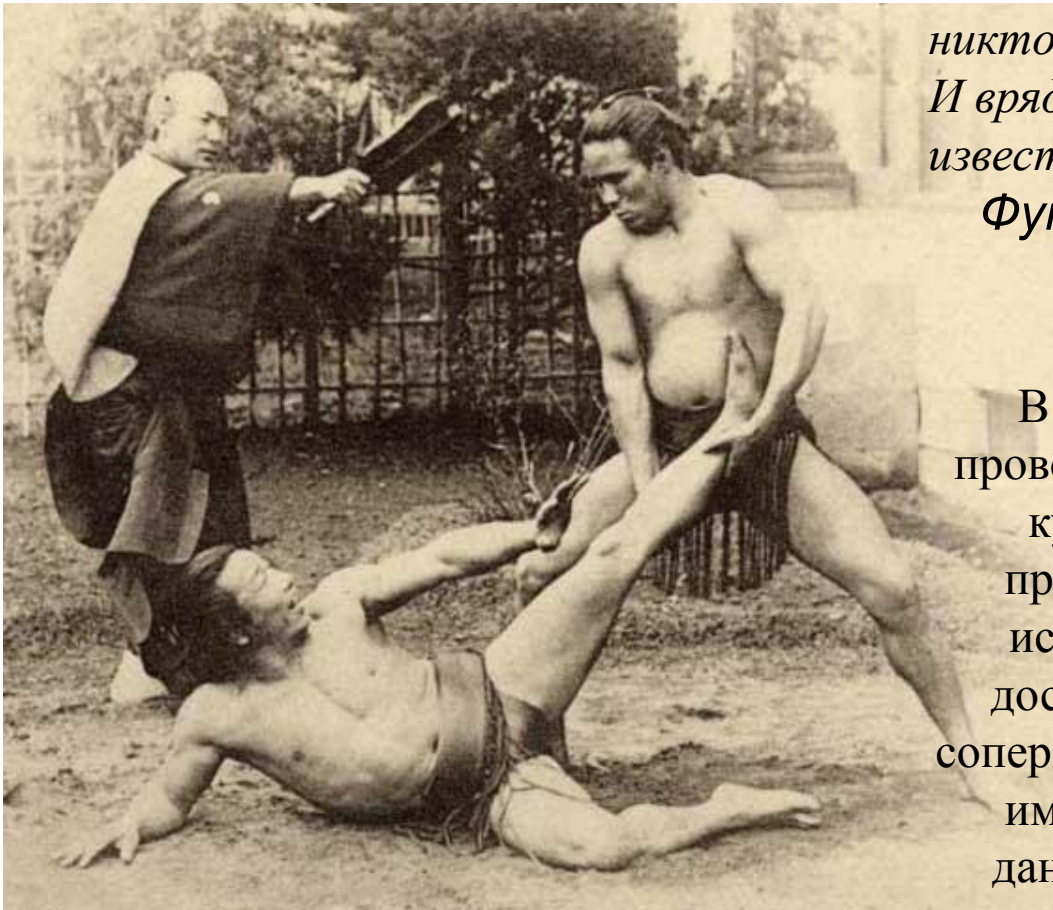
# История

*“Когда родилось каратэ, не знает никто.*

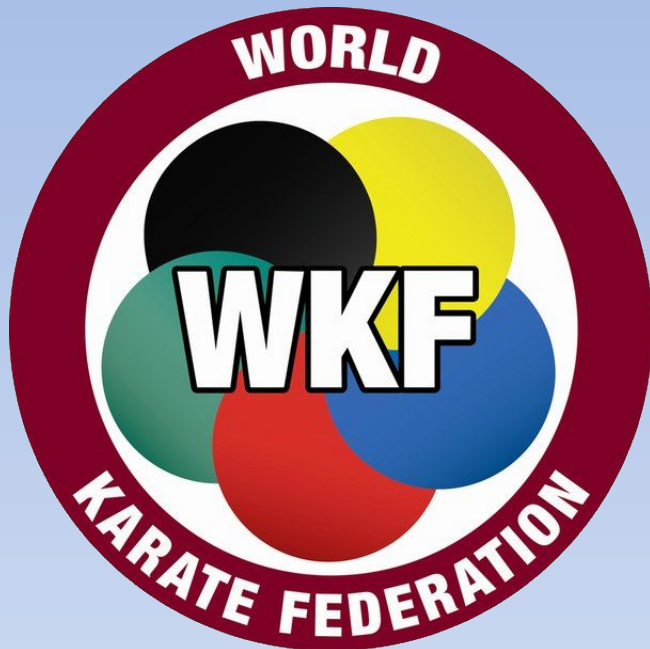
*И вряд ли это когда-нибудь станет известно.”*

*Фунакоши Гитин*

В начале XIX в. в Токио впервые проводился турнир воинской чести, куда был приглашен один из представителей школы боевых искусств острова Окинава. Он досрочно выигрывал всех своих соперников. После турнира японский император предложил открыть данный вид школы в Токио. Так впервые была открыта школа каратэ.



# Распространение каратэ



Японцы раньше “окинавских” учителей стали создавать школы с ярко выраженной японской спецификой и разрабатывать новые методики обучения и тренировки. Вскоре после окончания Второй мировой войны японское боевое искусство каратэ начало распространяться в странах Европы и Америки.

15 декабря 1963 г. в Париже состоялся I Европейский конгресс каратэ с участием представителей Франции, Бельгии и Великобритании.

III Европейский конгресс каратэ 21 ноября 1965 г. принял решение о создании Европейского союза каратэ.

7 мая 1966 г. в Париже прошел первый в истории Чемпионат Европы по каратэ.

В 1970 г. создается Всемирный союз организаций каратэ (World Union of Karate Organizations – WUKO)

В 1985 г. WUKO развернул работу по подготовке включения каратэ в число олимпийских видов спорта.

В 1999 г. на основе WUKO создана Всемирная федерация каратэ (WKF)

# Основные коллективы в мире



Крупнейшей федерацией каратэ ныне является WKF – Всемирная федерация каратэ. Она объединяет более сотни стран на всех континентах. В Европе существует ЕКФ – Европейская федерация каратэ. Кроме них существует еще множество федераций, объединяющих определенные стили каратэ – Федерация каратэ России, Федерация ашихара-каратэ, Федерация каратэномичи, несколько федераций киокусинкай. Федерации проводят чемпионаты и первенства, способствуют развитию и популяризации каратэ в мире.

Под эгидой WKF проводятся крупнейшие соревнования – чемпионаты мира по каратэ, объединяющие участников из ста с лишним стран, представителей всех крупнейших стилей и направлений – шотокан, вадо рю, сито рю, годзю рю.

# Программа дополнительного образования «Каратэ»

Каратэ - это вид спорта, доступный каждому ребенку. В результате занятий каратэ исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость и прививается здоровый образ жизни. Каратэ способствует оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, приобщает к здоровому образу жизни, формирует практические умения и навыки.





# Программа занятий

Занятие начинается с построения. Далее - две минуты медитации, чтобы дети смогли настроиться. Для этого они садятся на колени, упирают руки в бока, закрывают глаза. Далее - разминка. Цель разминки - укрепление мышц позвоночника и вообще мышечного корсета. Основная часть занятия продолжается двадцать минут. Первые десять минут ребята разучивают технику: выстраиваются в ряд и под счет тренера выполняют определенные движения руками или ногами «по воздуху»

.Каждое движение выполняется строго по команде тренера, под жесткий счет. Вначале дети осваивают азы движений, которые потом помогут изучать технику борьбы. Все движения показываются в зеркальном положении.

Заключительная часть тренировки - поощрительные игры за хорошую работу: «волк и сова», «караси и щука», «колдунчики» или «вышибалы». Кимоно детям одевают не сразу. Малыши занимаются в майках, в спортивных брюках или трикотажных шортах. Детям систематически напоминают правила: «вам дают в руки оружие - карате, и ни в коем случае нельзя обижать кого-то. Вы должны защитить себя, маму, сестру, подругу, но никогда первым не нападать, нельзя обижать слабого».

# Цели программы

- Формирование человека будущего через физическую нагрузку, самопознание и творчество.
- Гармоническое физическое и умственное развитие.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание ответственности.



# Задачи программы

1. Изучение каратэ, как боевое искусство.
2. Воспитание духа и воли через спарринги.
3. Развитие скоростно-силовых качеств через физические упражнения.
4. Обучение умению концентрироваться и расслабляться.
5. Снятие стресса и преодоление страхов.
6. Умение приживаться в коллективе, развитие таких качеств, как:  
дружба, любовь, верность.

