

Дзюдо в детском саду

Учебная программа составлена с учётом возраста обучающихся (мальчики и девочки) – 5 -7 лет,

Основное направление работы – оздоровительное !

Занятия проводит тренер-преподаватель Анастасия Александровна Утина –



- ✓ I ДАН по борьбе дзюдо /чёрный пояс/
(аттестационное свидетельство Национального Союза Дзюдо / Федерации дзюдо России № 000182 от 20.04.2005),
- ✓ эксперт аттестационной комиссии Федерации дзюдо России,
- ✓ стаж работы заместителем директора «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по дзюдо и самбо» г. Перми с 2005 по 2015 г. (10 лет),
- ✓ стаж работы методистом – 3 года,
- ✓ стаж работы в должности тренера - 7 лет,
- ✓ в настоящее время педагогическая деятельность также осуществляется в зале дзюдо СО «Динамо»

Гибкий путь к победе!

Ирина Радина, участница Олимпийских игр, многократный призер и чемпион Европы по дзюдо, 8-ми кратная ЧМ по самбо, обладатель национальной премии в области БИ "Золотой пояс", «Спортивная элита Прикамья 1999, 2004, 2005, 2006», ЗМС. Спорт дал мне все. Я побывала во многих странах мира, спорт дал мне материальное благополучие. Поэтому мне материальное благополучие. Поэтому, молодые люди, занимайтесь спортом!



Мама, запиши меня в дзюдо!



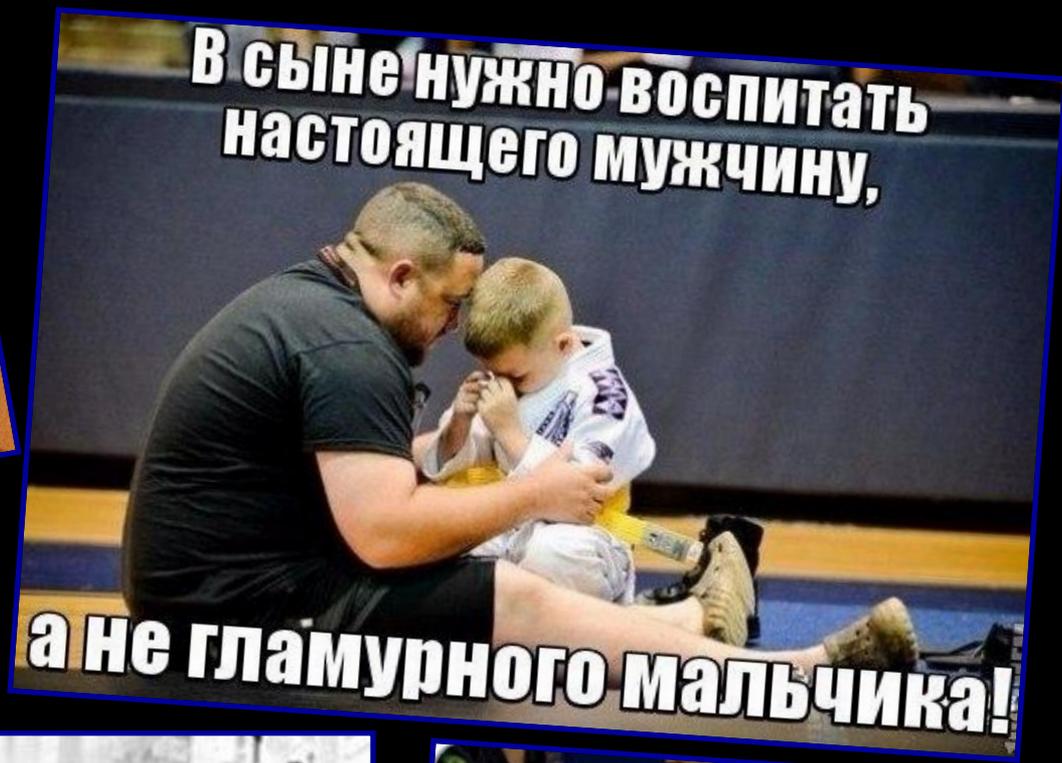
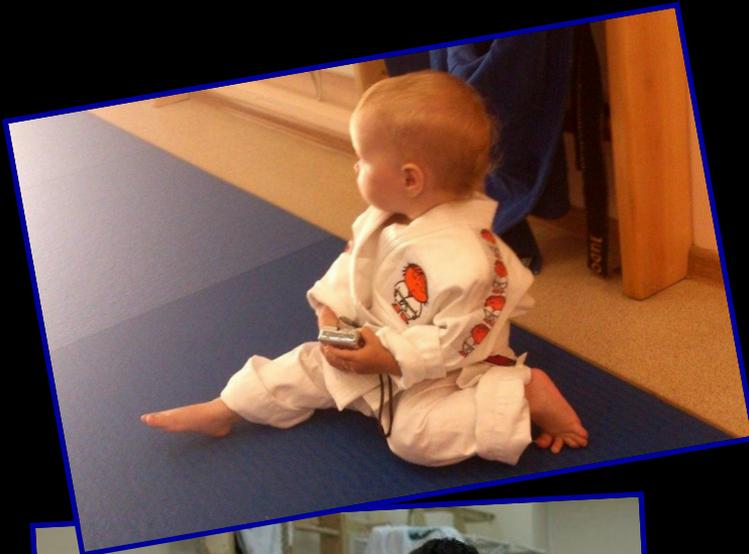
Воспитывайте детей правильно)

Почему именно дзюдо и какие преимущества оно даёт?

- Дзюдо – это культура поведения (восточный этикет). Это красиво, зрелищно, эстетично!
- Детское дзюдо, однозначно, полезно для физического и психического развития.

Мышечная сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, овладение специальными техническими навыками.

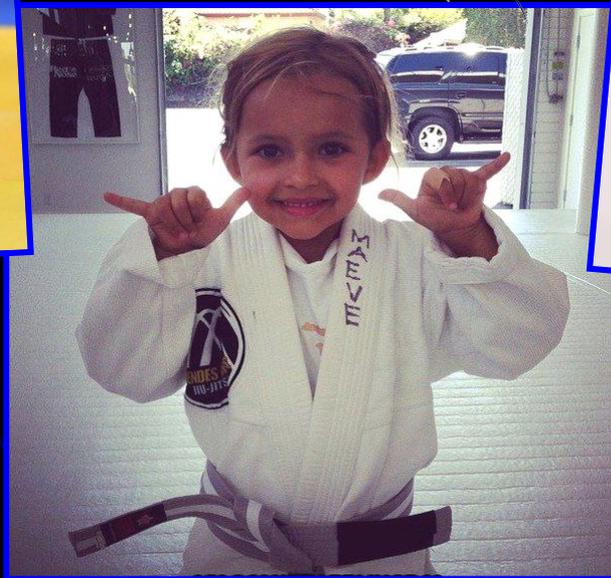
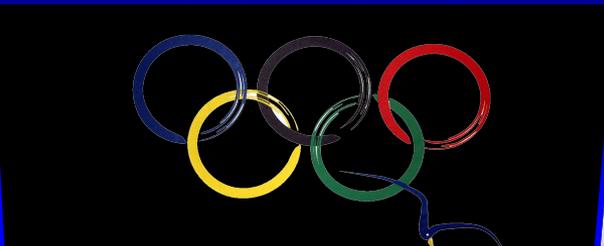
Наряду с комплексным физическим развитием, дзюдо отлично тренирует у ребёнка волю, формирует гибкость и скорость мышления.



- Дзюдо – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защищать себя и близких может не раз пригодиться и мальчикам и девочкам в их дальнейшей жизни.
- Помимо технических навыков эффективного единоборства, дзюдо способствует формированию таких черт характера, как постоянную готовность к «борьбе», волю к победе и стремление к лидерству.

Повзрослев, все эти качества ребята с успехом применяют в учёбе, службе в армии, трудовой деятельности (бизнесе). Яркий пример тому – президент РФ В.В. Путин, высоко оценивающий воспитательную роль дзюдо в своей жизни.

Подготовлено: тренер-преподаватель



преподаватель

ДЗЮДО – самый БЕЗОПАСНЫЙ вид единоборства для детей!

В отличие от множества других направлений восточных боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками и ногами, но и, вообще, запрещено во время борьбы касаться лица.

С учётом того, что падают тренированные дзюдоисты мягко, используя самостраховку, травмы на занятиях с детьми исключены. Обучение дзюдо начинается с усвоения группировок и умения «правильно падать», безболезненно и безопасно для здоровья (из любых положений, при разнообразных обстоятельствах). Акцент тренировок – в том, чтобы довести основной навык до рефлекса (автоматической реакции).

В дошкольном возрасте детям из технического арсенала дзюдо предлагается освоить отдельные элементы, подготовительные и подводящие упражнения, стойки и передвижения, захваты, выведения из равновесия руками – без амплитудных бросков, без подбивов, без сложных технических приёмов. Всё это предупреждает травматизм на занятиях, появление страха испытать «боль» и потерю интереса к выбранному виду спорта!

Подготовлено: тренер-

преподаватель



Подготовлено: тренер-преподаватель

vk.com/judolife
www.sportivno.ru

Учебные занятия младших детских групп дзюдо проходят в игровой, эмоциональной форме.

Задача тренера – дать возможность детям «выплеснуть» избыток энергии в «мирных целях», подружить их и, конечно, укрепить физически.

Известно, что дзюдо способствует гармоничному развитию организма, прорабатывая все группы мышц, опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Но польза от занятий возрастает многократно, когда они проходят на положительных эмоциях и выполняются с радостью.

Подготовлено: тренер-преподаватель

Арсенал применяемых методик достаточно широк – всевозможные подвижные игры, эстафеты, конкурсы.

«Тренировки» проходят в оборудованном спортивном зале, с гимнастическими матами и соответствующим спортивным инвентарём.

Форма занимающихся – либо кимоно, либо спортивное трико (с их фиксацией шнурком на талии) и футболка - без грубой фурнитуры. Любые украшения перед занятием снимаются.

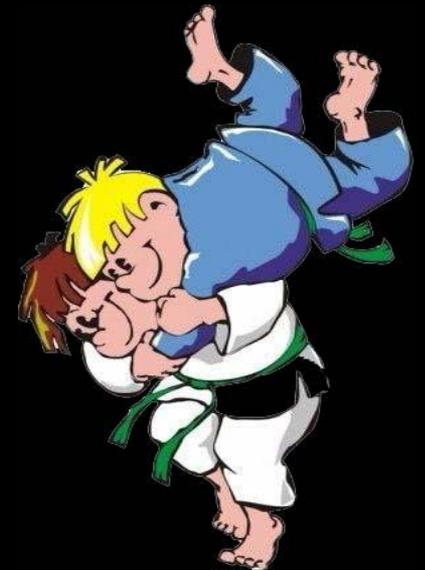
Расписание занятий для детей детского сада – два раза в неделю, продолжительностью - по 45 минут.

Подготовлено: тренер-преподаватель

Итак, какие результаты ожидать от регулярных занятий дзюдо после первого «тренировочного» года?

- юные дзюдоисты очень скоро начинают опережать своих сверстников в умственном и физическом развитии, становятся увереннее в себе, самостоятельнее и целеустремлённее,
- удовлетворяется потребность детей в движении (приобщение к двигательной культуре),
- повышается устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов (снижается заболеваемость), формируется правильная осанка, занятия босиком предупреждают развитие плоскостопия на раннем этапе,
- у детей расширяются представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера,
- овладев элементами техники основных видов движений, занимающиеся смогут использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных жизненных условиях (дома и за его пределами – в учёбе, в досуговой деятельности и др.)

Подготовлено: тренер-преподаватель



преподаватель

Ждём ВАС на наших занятиях!

**Желаем Вам крепкого здоровья и всего
самого наилучшего!**

Спасибо за внимание!

Подготовлено: тренер-
преподаватель