

**Программа дополнительной
образовательной услуги
«ДЗЮДО ДЛЯ
МАЛЫШЕЙ»
для детей 4-7 лет**

Педагог дополнительного образования:
Баглаев Иван Васильевич

* Что такое ДЗЮДО?

- * Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия.
- * В переводе с японского означает «мягкий путь».
- * Создано в конце XIX века японским мастером Дзигоро Кано. Им сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований.
- * Главные принципы дзюдо:
 - взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса;
 - наилучшее использование тела и духа;
 - поддаться чтобы победить.



* Занятия дзюдо

- * Занятия проходят в Зале единоборств на татами.
- * Дзюдоисты занимаются босиком.
- * В качестве тренировочной одежды используется кимоно (ткань отличается особой плотностью).
- * Цвет пояса зависит от уровня подготовки спортсмена.



* В детском саду



* Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека.

* В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

* Актуальность программы



* Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь.

* Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями.



*** Цель программы: Овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.**



*** Задачи:**

- * 1. Содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;**
- * 2. Формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо, привлечение максимального количества детей к занятиям по дзюдо;**
- * 3. Направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо;**
- * 4. Изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо и формирование знаний о виде спорта;**
- * 5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;**
- * 6. Поиск талантливых в спортивном отношении детей.**



- * **Курс обучения рассчитан на 2 года.**
- * **Занятия проводятся 2 раза в неделю.**
- * **Продолжительностью не более 1 академического часа (равен 30 минутам).**
- * **Основной формой работы с детьми по обучению элементам единоборства является групповое занятие, которое условно делится на 5 частей:**
 - * **1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые и общеразвивающие упражнения;**
 - * **2 часть – беговая, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут;**
 - * **3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения;**
 - * **4 часть – игровая – игры и упражнения с включением элементов единоборств;**
 - * **5 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации.**

* Ожидаемые результаты



- * 1. Приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
- * 2. Приобретение навыков выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват; быстро и ловко перемещаться на татами; умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него; выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступить; создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке; умение в самообороне.
- * 3. Использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

