

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КАРАТЭ-ДО КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Рудаков А. Л.

Краевой институт повышения квалификации работников образования
г. Красноярск, Россия

Аннотация: За последние годы состояние здоровья и двигательных навыков детей ухудшилось. Типовая программа физвоспитания в детском саду не учитывает всех проблем ребенка. Предлагается поддержание здоровья и физическое развитие ребенка средствами каратэ-до.

Ключевые слова: дошкольники, здоровье, программа, коррекция, каратэ-до.

Как медиков, так и педагогов в настоящее время волнует значительное ухудшение физического и психического здоровья детей. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 - 4 %, с нарушениями осанки – 50 - 60 %, с плоскостопием – 30 %. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, с врожденными аномалиями и речевыми расстройствами. Исследования ученых показывают, что дети 90-х годов отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Наиболее важный прирост по многим показателям моторного развития, мышечной выносливости, пространственной ориентации движений и зрительно-двигательной координации происходит именно в возрасте 5 – 9 лет. Так как для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой физического воспитания, многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно эту ситуацию мы учитывали, создавая программу.

Важнейшим средством коррекции здоровья всегда были и остаются физические упражнения из различных систем, одной из которых является боевое искусство каратэ-до. Несмотря на то, что в России каратэ-до, как вид спорта, был официально признан равноправным средством физической культуры всего десять лет назад, он успешно прошёл в своём развитии путь от полуподпольных групп различного толка до одного из самых массовых видов в стране, популярность которого среди детей и молодёжи в настоящее время особенно велика, и интерес к нему не снижается.

Однако изучение многочисленной литературы по этому вопросу не позволило нам обнаружить целостных научно-методических разработок по ведению занятий по каратэ-до с детьми старшего дошкольного возраста. В имеющихся пособиях в основном, рассматриваются вопросы организации занятий со взрослыми, что вряд ли возможно механически переносить на учебно-тренировочную работу с детьми детского сада.

Формирование двигательных навыков и физических качеств одновременно с укреплением здоровья детей дошкольников можно значительно улучшить, применяя адекватные средства и методы каратэ-до, и, строя тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования данного возраста. Разрабатывая занятия по каратэ-до со старшими дошкольниками, мы поставили для себя следующие задачи:

1. Скорректировать содержание учебно-тренировочного процесса юных каратистов.
2. Усилить оздоровительную направленность учебно-тренировочного процесса детей 5 -7 лет.
3. Экспериментально обосновать эффективную методику тренировки юных каратистов, позволяющую развивать детей физически и поддерживать их здоровье на должном уровне.

Результатом этой работы явилось составление программы: «Развитие и воспитание детей старшего дошкольного возраста средствами каратэ-до».

Основное направление работы по оздоровлению и физическому развитию старших дошкольников в рамках данной программы мы предлагаем через усвоение определенного комплекса упражнений и техники каратэ-до. Мы не будем оригинальными, если скажем, что двигательная активность в каратэ является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Искусство каратэ помогает развивать растяжки, силу, выносливость, вырабатывает отличную реакцию. Овладевая разнообразной техникой каратэ, у детей развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка; формируется четкость и точность движений, координация; улучшается осанка; усиливается интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; повышается жизненный тонус; увеличивается уверенность

в себе и самооценка. Все эти качества позволяют ребенку быть более успешным в процессе социальной адаптации. Кроме того, занятия каратэ формируют позицию «ученика», необходимую при поступлении в начальную школу и развивают моторику, которая играет важную роль в овладении учебными навыками.