

Каратэ и ГТО - вместе!

22 сентября воспитанники старшего дошкольного возраста приняли участие в акции "Урок ГТО", направленную на пропаганду здорового образа жизни и приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Мероприятие прошло в интерактивной форме. Мы решили соединить полезное мероприятие с интересной и необычной формой. Пригласили тренера, руководителя школы каратэ «Сокол» Гулай Андрея Алексеевича.

Каратэ в настоящее время популярнейший вид общественной и социальной работы, он соединил в себе здоровый образ жизни и спорт для каждого.

Продвижение в детскую среду идеи ГТО через занятия каратэ – это опыт командной работы, развитие и совершенствование двигательных навыков, а также развитие воли, самостоятельности, выдержки.

Применение методики с использованием средств каратэ оказывает положительное влияние на улучшение показателей физической подготовленности дошкольников и, как следствие, последующее выполнение норм комплекса ГТО.

Андрей Алексеевич провёл мастер-класс, показав различные приемы каратэ, технику удара ногами и руками, как проводится тренировочное занятие, и какое влияние оказывает вид спорта на воспитание у детей дисциплины, стойкости, спортивного духа. Показал приемы защиты и нападения.

В завершение мастер-класса тренер рассказал детям о спортивных достижениях, о роли спорта в жизнедеятельности людей.

Встреча с мастером оставила эмоциональный отклик у детей и способствовала пробуждению интереса к занятиям физкультурой и спортом.