



Заниматься с детьми стилевым карате можно, нужно и полезно.

Занятия в детском клубе карате благоприятно влияют на психофизическое развитие ребенка. Занимаясь карате, дети получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. На тренировках по карате они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся беспрекословному подчинению и дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу.

Ребята будут защищены от безделья, дурной компании, станут меньше времени проводить за компьютером и телевизором, будут больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым и побежденным.

Занимаясь карате, можно развить природные данные ребенка - например, гибкость,

подвижность суставов. Можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата. Для ребенка, который занимается достаточно долго (несколько лет), координация карате становится привычной, т.е. естественной; кроме того, вырабатывается очень важный навык – быстрого и осмысленного усвоения новой координации. Ребенок учится правильно дышать, что тоже очень важно для карате, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых.

Тренировки в детском клубе карате стимулируют умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему способа восприятия информации, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление. Детский клуб карате также хорошая подготовка малыша к школе.

Занятия стилевым карате влияют на формирование характера ребенка - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытается привлечь к себе внимание - таких как раз не принимают всерьез, - а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.

Не стоит забывать, что восточные единоборства — это не только способ самозащиты, но и возможность для ребенка раскрыть свои способности в спорте. Каждый может извлечь пользу из занятий карате, так как этот вид спорта дает нам шанс стать немного лучше, усовершенствовать свой характер.