

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»**

**Методические рекомендации для педагогов
дополнительного образования
«Развитие физических способностей детей
дошкольного возраста посредством занятий ушу саньда»**

Автор-составитель:
Жилкин Илья Алексеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Усолье-Сибирское
2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- 1. Этапы обучения**
- 2. Рекомендации по проведению занятий.**
- 3. Игровая технология на занятиях ушу саньда.**
- 4.. План-конспект занятия по ушу саньда**

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение. Гимнастика УШУ – древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «воинское», «остановить оружие», второй - «шу» - переводится как «техника», «искусство». Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии.

Сейчас это древнее, некогда тайное искусство превратилось из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры. С конца XX века ушу интенсивно развивается во всем мире. Современное ушу, как и большинство восточных единоборств, возвращает в обучающихся такие качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность.

В данной методической разработке рассматривается такая разновидность ушу – Саньда. Название «саньда» (кит. упр. 散打, пиньинь sǎndǎ) переводится как «свободные удары», «свободный бой».

В древности мастера говорили: «если практикуешь кулачное искусство, но не практикуешь формы – твоё мастерство лишено души, а если практикуешь формы, не практикуя кулачное искусство – твоё мастерство лишено тела». Поэтому при изучении ушу необходим комплексный подход к обучению, наряду с постановкой движений, перемещений, атаки и защиты вкладывается и так называемый стержень того или иного стиля ушу в виде формальных комплексов, которые в свою очередь несут «код» стиля.

Актуальность данных рекомендаций обусловлена несколькими важными факторами современного мира и потребностей детей дошкольного возраста:

1. Рост популярности альтернативных видов физической активности

В современном обществе всё большее количество родителей стремится привнести разнообразие в спортивную жизнь своего ребёнка. Восточные боевые искусства, такие как ушу саньда, приобретают популярность благодаря своей многогранности и глубокому культурному наследию.

2. Актуализация вопросов оздоровления и укрепления иммунитета

Современный образ жизни характеризуется малоподвижностью, низкой физической активностью и высокой степенью зависимости от гаджетов. Регулярные занятия ушу саньда помогают повысить иммунитет, укрепить здоровье и предотвратить заболевания, вызванные недостатком физической активности.

3. Важность развития социальных компетенций

Современные исследования подчеркивают значимость социальных навыков и коммуникаций для успешного будущего ребёнка. Интерактивные занятия ушу саньда предоставляют уникальную возможность для практического овладения этими навыками в безопасной и доброжелательной обстановке.

4. Необходимость раннего формирования привычек здорового образа жизни

Ранний возраст — критический период для закладывания здоровых привычек, влияющих на всю последующую жизнь. Именно поэтому внедрение методики ушу саньда актуально именно сейчас, поскольку она способствует созданию прочного фундамента для здоровой и полноценной жизни взрослого человека.

5. Соответствие современным тенденциям образования

Сегодня педагоги стремятся применять инновационные подходы и современные технологии в образовании. Игровые формы обучения, интерактивные программы и авторские методики делают занятия ушу интересными и доступными для большинства детей, усиливая привлекательность и эффективность образовательного процесса.

Таким образом, данные рекомендации представляют высокую степень актуальности, отвечая потребностям современной образовательной среды и востребованы как родителями, так и специалистами сферы воспитания и развития детей.

Роль занятий ушу саньда в том, что они охватывают физическую подготовку, психологическое состояние и личностное развитие ребенка.

Вот наиболее значимые аспекты:

Физические преимущества:

1. **Повышение гибкости:** регулярные тренировки улучшают растяжку, повышают эластичность связок и суставов, делают тело более пластичным.
2. **Укрепление мускулатуры:** традиционные комплексы упражнений задействуют большинство крупных и мелких мышц, обеспечивая равномерное распределение нагрузки и гармонично развитое тело.
3. **Развитие баланса и координации:** техника саньда требует точного управления телом, что улучшает способность удерживать равновесие и быстро реагировать на изменения ситуации.
4. **Рост выносливости:** постоянное увеличение интенсивности тренировок помогает детям справляться с длительными физическими нагрузками, повышая аэробную и анаэробную выносливость.
5. **Коррекция осанки:** практика ушу формирует привычку держать спину ровно, устраняя сутулость и поддерживая правильное положение позвоночника.
6. **Оптимизация дыхания:** специальные дыхательные практики помогают контролировать дыхание, повышать эффективность потребления кислорода организмом.

7. **Тренировка сердечно-сосудистой системы:** умеренные кардионагрузки поддерживают сердце здоровым, снижают риск заболеваний сосудов и сердца.
8. **Предупреждение травм:** правильно выстроенные занятия уменьшают вероятность повреждений благодаря улучшению эластичности тканей и укреплению опорно-двигательного аппарата.

Психологические и социальные преимущества:

1. **Дисциплина и самоконтроль:** строгий порядок и четкая структура занятий учат детей подчиняться правилам, планировать свою деятельность и следовать намеченному плану.
2. **Саморазвитие личности:** занятия требуют настойчивости, терпения и целеустремлённости, формируя устойчивую мотивацию к достижению результата.
3. **Эмоциональная стабильность:** сочетание концентрации, расслабляющих техник и медитации успокаивает нервную систему, снижает стресс и тревожность.
4. **Преодоление страхов:** умение защищаться и чувствовать себя уверенно даёт ощущение внутренней силы и независимости.
5. **Социальная адаптация:** коллективные занятия позволяют детям общаться, взаимодействовать друг с другом, учиться уважительно относиться к партнёрам и сотрудничать ради достижения общих целей.
6. **Концентрация внимания:** необходимость сосредотачивать своё сознание на каждом движении способствует улучшению памяти и когнитивных функций мозга.
7. **Воспитание уважения к традициям:** знакомство с историей и культурой Китая расширяет мировоззрение, учит уважительному отношению к другим народам и культурам.

Преимущества для интеллектуального развития:

1. **Стимуляция мозговых процессов:** усвоение сложных последовательностей движений стимулирует мозговую активность, улучшая аналитические способности и мышление.
2. **Расширение круга общения:** встречи с новыми людьми, обмен опытом и знаниями положительно влияют на коммуникативные навыки и социальную адаптивность.
3. **Ощущение прогресса:** осознание собственного роста и достижений поддерживает высокий уровень мотивации, помогая преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Таким образом, занятия ушу саньда являются эффективным инструментом комплексного развития детей, обеспечивающим положительные изменения не только в области физического здоровья, но и оказывающим положительное влияние на психоэмоциональное благополучие и социальное поведение.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Формы организации занятий:

1. Индивидуальные занятия.
2. Групповые занятия с участием сверстников.
3. Совместные занятия с родителями.

Средства реализации задач:

- Использование игрового подхода для вовлечения детей в процесс изучения приемов ушу.
- Применение наглядных материалов (игрушечных мечей, масок животных, картин китайского пейзажа), способствующих визуализации процесса обучения.
- Освоение специфической терминологии ушу в доступной для детей форме.

1. Этапы обучения

Этап первый: ознакомительный период (до двух месяцев)

Основные задачи этапа:

- Создание благоприятного климата для восприятия детьми новой формы деятельности.
- Ознакомление с правилами поведения на занятии, выполнение простых команд педагога.
- Изучение основ положения тела в различных стойках ("стойка дракона", "стойка медведя").

Содержание этапа:

- Игры на подражание животным (например, медленное движение пантеры или быстрый бег зайца).
- Повторение ребенком элементарных жестов учителя ("удар кулаком", "защита ладонью").
- Простое повторение инструкций учителя ("бег на месте", "вращение головой").

Этап второй: начальное обучение приемам ушу (два-три месяца)

Основные задачи этапа:

- Постепенное введение комплекса движений, включающих удары рукой, блокировку удара противника, постановку ноги.
- Совершенствование координации движений и укрепление мышечного корсета.

- Обучение простейшим формам защит и нападениям.

Методы и приемы:

- Упражнения на внимание и реакцию, использование игровых ситуаций типа "Охота за сокровищем".
- Чередование дыхательных упражнений с выполнением плавных движений тела.
- Поощрение активных действий и закрепления полученных навыков.

Этап третий: углубленное обучение техникам ушу (три-четыре месяца)

Основные цели этапа:

- Дальнейшее совершенствование навыков исполнения ударов, блоков и защитных позиций.
- Овладение более сложными комбинациями движений, расширение спектра технических возможностей.
- Проведение соревновательных мероприятий внутри группы, формирование духа соперничества.

Методы и приемы:

- Регулярное включение парных тренировок для отработки взаимодействия друг с другом.
- Организация соревнований между группами с целью выявления лучших учеников.
- Привлечение родителей к участию в совместных мероприятиях.

2. Рекомендации по проведению занятий:

1. Необходимо соблюдать принципы последовательности и постепенности в обучении, начиная с простых упражнений и постепенно переходя к более сложным.
2. Использовать игровые методы и элементы соревнования для повышения мотивации учащихся.
3. Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, предлагая задания на творческое исполнение.
4. Организовывать групповую работу и совместные мероприятия с привлечением взрослых членов семьи.

3. Игровая технология на занятиях ушу саньда

Игровая форма играет ключевую роль в занятиях ушу саньда, особенно в работе с детьми младшего возраста. Она обеспечивает следующие важные эффекты:

1. Мотивация и вовлечённость

Игра создаёт приятную обстановку, привлекающую внимание детей и удерживающую их интерес к занятиям. Благодаря играм малыши воспринимают тренировки как весёлое и приятное времяпровождение, что усиливает их мотивацию продолжать занятия.

2. Доступность материала

Когда материал преподносится в игровой форме, новые знания легче усваиваются. Дети быстрее понимают и запоминают технические элементы ушу через образы, сказки и ассоциации, основанные на игре.

3. Координация и моторика

Многие игры специально направлены на развитие мелкой и крупной моторики, координации движений, чувства равновесия и ориентации в пространстве. Они готовят организм ребёнка к восприятию сложных элементов ушу.

4. Социальные навыки

В играх дети часто действуют сообща, учась помогать друг другу, взаимодействовать и поддерживать сотрудничество. Таким образом формируются ценные социальные компетенции, необходимые в дальнейшей жизни.

5. Концентрация и дисциплина

Через игру дети незаметно начинают понимать важность соблюдения порядка и дисциплины. Правила игры заставляют следить за действиями тренера и строго придерживаться инструкции, развивая внимание и усидчивость.

6. Творчество и фантазия

Игра пробуждает фантазию и творческий подход к выполнению упражнений. Дети сами придумывают интересные сюжеты и истории, воплощая их в движениях, что делает занятия яркими и незабываемыми.

Примеры игр на занятиях ушу саньда:

Игра «Дракончик ползёт»: участники выстраиваются цепочкой, держась за плечи впереди стоящего игрока, и передвигаются вперед-зад назад, имитируя движения змейки-дракона.

Игра «Медведь против кроликов»: один участник играет роль охотящегося медведя, остальные пытаются убежать от него, выполняя акробатические трюки и уклон.

Игра «Перепрыгнуть лужу»: дети прыгают через условные препятствия, соблюдая заданную технику приземления и отталкивания.

Игровая составляющая на занятиях ушу саньда является важным элементом педагогического мастерства преподавателя, позволяя добиться максимального эффекта от занятий и обеспечить комфортное и радостное погружение детей в мир древнего боевого искусства.

4. План-конспект занятия по ушу саньда

Цель занятия:

Формирование гармоничного физического развития детей дошкольного возраста путём освоения базовых элементов ушу-саньда, развитие ловкости, координации движений, гибкости и силы мышц.

Задачи:

1. Развивать общую физическую подготовленность ребёнка.
2. Повышать уровень двигательной активности.
3. Воспитывать дисциплину, организованность и ответственность у ребенка.
4. Укреплять здоровье и повышать интерес к здоровому образу жизни.

Планируемый образовательный результат:

Ребёнок знакомится с элементами ушу-саньда, осваивает базовые движения и позиции, развивает координационные способности, повышает выносливость и укрепляет здоровье.

Методы и приёмы:

Занятие проводится в игровой форме с использованием сказочных персонажей, загадок, сюрпризных моментов, песен и стихов, направленных на формирование положительных эмоций у детей и стимулирование активного участия в процессе.

Ход занятия:

I этап — Подготовка (мотивационно-вводная часть)

Педагог приветствует детей и вводит их в тему занятия:

— Сегодня мы отправимся в путешествие по стране Востока, познакомимся с боевым искусством ушу и попробуем освоить некоторые элементы боевых искусств.

Дети выполняют дыхательные упражнения, разминку рук и ног, развивая чувство ритма и общую подвижность тела.

II этап — Основная часть занятия

Разминка

Игровой элемент «Добро пожаловать в Китай!».

Педагог знакомит детей с основными позициями и движениями ушу, создает положительный эмоциональный настрой у детей.

Детям предлагается выполнить задания: пройти мимо воображаемых ворот, проползти под аркой, совершить круговые вращения руками и ногами, имитируя бой с врагом.

Основная деятельность

Освоение базовой техники ушу-саньда: обучение базовым стойкам («Шаолиньская стойка», «Кошачья походка»), изучение основных приёмов защиты и нападения («Щелчок змеи», «Удар тигра»).

Упражнения выполняются совместно с педагогом, акцент делается на развитии чувства равновесия, точности движений и правильной осанки.

Заключительная игра

Игра-песенка «Маленькие мастера»: дети делятся на две команды и соревнуются в выполнении заданий, связанных с движением, прыжками и балансировкой. Победители награждаются символическими значками «Мастер ушу».

III этап — Заключение занятия

Обратная связь участников группы и рефлексия результатов занятия:

— Что понравилось больше всего?

— Какие ощущения возникли при занятиях ушу?

— Чем бы хотелось заниматься ещё?

Подведение итогов занятия педагогом, поощрение всех участников, выражение благодарности за активность и участие.

Материалы и оборудование:

- коврики для занятий гимнастикой,
- карточки с изображениями китайских символов и животных,
- аудиозаписи китайской музыки,
- зеркала для контроля правильности поз.

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная методическая разработка посвящена эффективному использованию ушу саньда в формировании физического, социального и духовного развития детей дошкольного возраста.

Данная система зарекомендовала себя как универсальное средство, позволяющее комплексно воздействовать на различные стороны личности ребёнка, включая его физическую активность, морально-этические нормы и творческие способности.

Таким образом, эти методические рекомендации представляют собой ценное дополнение к существующему арсеналу педагогических инструментов. Они окажут значительную пользу педагогам, работающим с детьми дошкольного возраста, т.к. они помогут эффективно построить учебный процесс, оптимизируют подходы к обучению за счет применения игровых методов.

Представленные рекомендации станут надёжным помощником педагога в достижении профессиональных целей, позволят грамотно организовывать учебно-воспитательную деятельность и создавать благоприятные условия для всестороннего развития и успешной социализации каждого ребёнка.

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Л.Н., Бугаев Ю.А. *Физиология мышечной деятельности*. Москва: Советский спорт, 2017. — 280 с.
2. Богословский В.П. *Теория и методика физического воспитания*. Учебник для студентов вузов. Москва: Академия, 2018. — 368 с.
3. Волков Н.И. *Спортивная метрология*. Москва: СпортАкадемПресс, 2016. — 272 с.
4. Голощапов Б.Р. *История физической культуры и спорта*. Москва: Просвещение, 2019. — 304 с.
5. Зациорский В.М. *Биомеханика двигательной деятельности*. Москва: Издательство Московского университета, 2018. — 320 с.
6. Коган О.С. *Особенности методики физического воспитания детей*. Москва: Владос, 2017. — 240 с.
7. Кузнецов В.В. *Физическая культура и спорт*. Учебное пособие. Москва: ИНФРА-М, 2019. — 288 с.
8. Тарасов В.Б. *Традиционная китайская медицина и ушу*. Москва: Медпресс-информ, 2018. — 224 с.
9. Минхайров Ф.Г. *Оздоровительная гимнастика ушу*. Уфа: БашГУ, 2017. — 160 с.
10. Петрова Т.Е. *Использование традиций китайской гимнастики ушу в практике лечебной физкультуры*. Санкт-Петербург: СПбГМУ, 2018. — 184 с.