

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Консультация для родителей
«Каратэ для детей: польза и противопоказания»**

Подготовлена
Инструктором по физической культуре
Герасиной Д.А.

2018

Каратэ - это восточное боевое искусство, которое доказывает свою эффективность на протяжении уже очень долгого времени. Родители всегда задаются вопросом, на какие занятия отдать ребёнка. Вся проблема заключается в том, что в юном возрасте малышу ещё трудно сделать такой выбор самому.

Развивает силу воли и чувство собственного достоинства

К боевым искусствам все относится по-разному. Но если у вас мальчик, то он обязательно должен уметь постоять за себя, начиная уже с младшей школы, так как именно там происходят первые конфликты со сверстниками. Каратэ для детей является отличным воспитателем, который научит с малого возраста уважать старших, идти напролом через любые препятствия и быть целеустремлённым. Современные школы боевых искусств преподают каратэ для детей, начиная с возраста 4-5 лет. Конечно же, тренировки каратэ для детей в таких группах не похожи на занятия более старших групп. Это напоминает больше игру, чем занятия прикладным боевым видом спорта.

Какие есть противопоказания для занятий карате для детей?

Учитывая тот факт, что карате является боевым искусством, не всем детям подойдёт такой активный спорт.

Не стоит отдавать своего ребёнка в секцию карате, если у него:

1. присутствуют явные проблемы со здоровьем;
2. наблюдается сердечная недостаточность;
3. чересчур высокое или низкое давление;
4. видна отсталость в развитии, как физическом, так и умственном;
5. имеются хронические заболевания, которые мешают заниматься спортом;
6. присутствуют психические отклонения.