



## Grupa Kotki dzieci 3-4 latka

Zajęcia Karate dla dzieci w wieku 3-4 lat to tzw. treningi ogólnorozwojowe z elementami Karate- dostosowane do możliwości maluchów. Nie polegają one na nauce skomplikowanych technik walki, ale raczej na zabawach ruchowych, prostych ćwiczeniach motorycznych i pierwszych krokach w karate.

### Jak wyglądają zajęcia dla 3-4 latków?

- **forma zabawy:** dużo gier i ćwiczeń ruchowych z wykorzystaniem piłek, pachołków i mat.
- **Proste elementy Karate:** nauka podstawowych pozycji, bloków i uderzeń w formie zabawy.
- **Ćwiczenia równowagi i koordynacji:** chodzenie po linie, skakanie przez przeszkody.
- **Nauka dyscypliny i skupienia:** dzieci uczą się reagować na komendy trenera, ustawiać się w szeregu.
- **Zabawy integracyjne:** współpraca w parach i grupach, rozwój umiejętności społecznych.
- 

### Zalety Karate dla 3-4 latków

- **Rozwój ruchowy:** poprawa koordynacji, równowagi, gibkości i ogólnej sprawności, wspieranie prawidłowej postawy ciała.
- **Koncentracja i dyscyplina:** dzieci uczą się skupienia, słuchania trenera i wykonywania poleceń, rozwijają cierpliwość i wytrwałość
- **Budowanie pewności siebie:** maluchy pokonują własne ograniczenia, uczą się odważnego prezentowania ćwiczeń przed grupą.
- **Bezpieczeństwo i energia:** na zajęciach dzieci uczą się jak bezpiecznie poruszać się w grupie i jak bezpiecznie upadać. Zajęcia pozwalają rozładować nadmiar energii w kontrolowany sposób.
- **Rozwój społeczny:** dzieci poznają zasady fair play, uczą się współpracy i szacunku dla rówieśników i trenera.
- **Wprowadzenie do sportu:** dziecko już od najmłodszych lat oswaja się z ruchem i sportem, buduje nawyk aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.



RAVEN 360

