

## Pokaz judo

Dnia.10.01.2014r. w naszym przedszkolu miał miejsce pokaz judo prowadzony przez panią trener Agnieszkę Sobczyk z grupą judoków zrzeszonych w UKS MOS i R - Jasło. Na wstępie pokazano przedszkolakom rozgrzewkę na wszystkie partie ciała ze szczególną uwagą traktując mięśnie rąk, nóg i tułowia. Następnie prezentowano dzieciom bezpieczne sposoby upadania tzw. padów oraz różnorodne chwytów obronne wymienionego stylu walki. Judocy wykonali też wiele ćwiczeń akrobatycznych od prostszych typu: świeca, przewroty, gwiazda, mostki ze stania do trudniejszych typu : salta i przewroty przez przeszkodę.

Istotą zajęć z judo jest przede wszystkim dobra zabawa. Wyjściowym założeniem jest harmonijny rozwój sprawności dziecka z naciskiem na kształtowanie koordynacji ruchowej. Szczególna uwaga zwracana jest na naukę istotnej w życiu umiejętności prawidłowego padania, co ma zmniejszyć ryzyko narażenia zdrowia człowieka(urazy głowy, złamania, zwichnięcia i skręcenia kończyn).

Niektóre chwytów próbowały według instruktazu wykonywać chętne dzieci, co sprawiło im mnóstwo radości.





