«Пиратская вечеринка: как центр тхэквондо устроил приключение для детей»

В детском саду прошла необычная вечеринка — не просто праздник, а настоящее пиратское приключение. Вместо обычных конкурсов ребята отправились на поиски сокровищ, а в финале не только нашли клад, но и познакомились с тренером и первыми базовыми упражнениями тхэквондо.



Получилось яркое сочетание игры и спорта, где каждый ребёнок почувствовал себя и отважным пиратом, и начинающим бойцом.





Ребята выполняли задания на ловкость, танцевали и наконец нашли главное сокровище – тренера по тхэквондо.





Тренер предложил всем познакомиться с основами тхэквондо. Он объяснил, что настоящие бойцы — это не только сильные, но и дисциплинированные, внимательные и уважительные друг к другу люди.

Дети выстроились в линию и попробовали несколько базовых элементов:

Стойка готовности — ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, корпус прямой, руки перед

собой. Тренер показывал, как сохранять устойчивость и быть готовым к любому движению.

Прямой удар рукой (ап джумок) — акцент был не на силе, а на правильной технике: плечо вперёд, кулак плотно сжат, движение идёт от корпуса. Для безопасности удары выполнялись в воздух или по мягким подушкам.





Простой удар ногой (ап чаги) — подъём колена, затем резкий выброс стопы вперёд с контролем траектории. Тренер подчёркивал важность баланса: пока одна нога в ударе, вторая должна надёжно удерживать вес тела.

Базовые блоки — дети учились защищать себя простыми движениями предплечья, понимая, что защита — такая же важная часть единоборства, как и атака.

Каждое упражнение сопровождалось пояснениями, почему именно так нужно ставить ногу или руку, и как это помогает быть сильнее и безопаснее. Ребята с интересом повторяли движения, стараясь делать всё точно и красиво.



Пиратская вечеринка получилась не просто весёлым развлечением, а полноценным мини-знакомством с философией и практикой тхэквондо.

Дети не только активно двигались, развивали ловкость и реакцию, но и учились слушать инструкции, работать в команде и уважать правила. А главное — они увидели, что спорт может быть увлекательным приключением, где есть место фантазии, игре и настоящим открытиям.



Информацию подготовила:

Левчик Алёна Дмитриевна,

воспитатель группы «Колокольчик»,

д/с 162, к.3,

октябрь 2026 г.