

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный лагерь
«Чайка»**

ПРОЕКТ

**Восточные единоборства:
китайское боевое искусство**

авторы проекта

___**Масленникова Анна Сергеевна**___

___**Агафонова Полина Евгеньевна**___

___**Фрейберг Ольга Вячеславовна**___

Нижний Новгород, 2025 г.

Информационная карта проекта

Название проекта	Восточное единоборство: китайское боевое искусство
Разработчик проекта	Масленникова Анна Сергеевна, Агафонова Полина Евгеньевна, Фрейберг Ольга Вячеславовна
Цель проекта	Популяризация и развитие китайского боевого искусства как вида спорта и традиционного боевого искусства, направленного на физическое, духовное и культурное воспитание людей.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Организовать тренировки: проведение регулярных занятий по разным направлениям китайских единоборств (традиционное ушу, спортивное ушу, таолу, саньда).2. Обеспечить спортивное, физическое и духовное развитие.3. Укрепить здоровье, развить гибкость, силу, выносливость.
Сроки реализации проекта	12 июня 2025 г. - 20 июня 2025 г.
Исполнители основных мероприятий	<ul style="list-style-type: none">- руководитель- педагогический коллектив- дети в возрасте от 9 до 11 лет

<p>Ожидаемый результат</p>	<p>1. Социальные и воспитательные результаты</p> <p>- Развитие командного духа через групповые тренировки и совместные выступления, профилактика вредных привычек за счёт вовлечения в активную деятельность.</p> <p>2. Творческое и познавательное развитие</p> <p>Изучение основ философии китайских единоборств (принципы гармонии, баланса, уважения к противнику).</p>
<p>Социальные партнеры</p>	<p>НГПУ им. Козьмы Минина</p>

Актуальность проекта:

Реализация проекта по китайскому единоборству в детском лагере является крайне актуальной в современных условиях. Во-первых, оно представляет собой уникальное сочетание боевого искусства, оздоровительной гимнастики и философской системы, что делает его идеальным для детского развития. В отличие от многих других видов спорта, китайское единоборство, особенно его бесконтактные направления, такие как таолу, практически не травмоопасен, что крайне важно в условиях лагеря, где безопасность детей является приоритетом. Современный образ жизни детей также характеризуется малой подвижностью, частым использованием гаджетов и сидячим времяпрепровождением, что приводит к различным проблемам со здоровьем, включая нарушение осанки и ухудшение общего самочувствия. Оно эффективно решает эти проблемы, развивая гибкость, координацию, выносливость и силу, а также способствуя формированию правильной осанки. Дыхательные техники, которые являются неотъемлемой частью тренировок, улучшают работу лёгких и сердечно-сосудистой системы.

Психолого-педагогическая ценность ушу также трудно переоценить. В условиях лагеря, где дети находятся вдали от родителей, особенно важно развивать у них дисциплину, самоконтроль и уверенность в себе. Ушу учит концентрации, терпению и уважению к другим, что способствует снижению уровня стресса и агрессии. Медитативные и дыхательные практики помогают детям справляться с эмоциональными нагрузками, что особенно актуально в новом окружении.

Социальный аспект проекта также важен. Групповые тренировки и подготовка к показательным выступлениям сплачивают детей, учат их работать в команде и поддерживать друг друга.

Наконец, проект отвечает запросам современных детей и родителей, которые ищут новые, интересные и полезные формы активностей. В отличие от традиционных лагерных мероприятий, таких как футбол или танцы, ушу предлагает свежий и необычный формат, который может принести нечто новое.

Таким образом, проект актуален как с точки зрения физического и психологического развития детей, так и с позиции социальной адаптации и культурного обогащения. Он сочетает в себе спорт, оздоровление и воспитание, делая программу лагеря более разнообразной, интересной и полезной для всех участников. Это не просто тренировки – это путь к гармоничному развитию ребёнка, который останется с ним на всю жизнь.

Аннотация проекта

Проект представляет собой программу мероприятий, реализуемую в условиях детского оздоровительного лагеря. Проект направлен на ознакомление детей и подростков с китайским боевым искусством ушу как комплексной системой физического и духовного развития.

Основной целью проекта является популяризация китайского боевого искусства среди подрастающего поколения через создание доступной и увлекательной системы занятий, адаптированной для условий детского лагеря.

Проект сочетает в себе спортивную подготовку, оздоровительные практики и культурно-образовательные элементы.

Цель проекта:

Популяризация и развитие китайского единоборства как вида спорта и традиционного боевого искусства, направленного на физическое, духовное и культурное воспитание детей

Задачи проекта:

- Организовывать тренировки: проведение регулярных занятий по разным направлениям ушу (традиционное, спортивное, таолу, саньда).
- Обеспечивать спортивное, физическое и духовное развитие.
- Укреплять здоровье, развить гибкость, силу, выносливость.

Содержание проекта и сроки реализации:

№	Содержание	участники	Дата	Ответственный
1	Организационный этап: <ul style="list-style-type: none">- Просмотр видеоролика об истории и сути китайских единоборств: «Китайские боевые искусства. Ушу, Кунг Фу и Шаолинь»;- Вербочный курс «По стопам ушу»- Интеллектуальная игра «Я мастер китайских единоборств»	Вожатые и дети 8 отряда	12.06	Масленникова А.С. Агафонова П.Е. Фрейберг О.В.

2	<p>Основной этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение квеста «Китайские боевые искусства» - Мастер-классы по основам китайского единоборства; - Квиз «Шаолинь и Таолу» - Игра-приключение «Китайский Мастер» 	Вожатые и дети 8 отряда	13.06 - 17.06	Масленникова А.С. Агафонова П.Е. Фрейберг О.В.
3	<p>Заключительный этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Турни по китайскому единоборству - Анализ проекта - Защита проекта 	Вожатые и дети 8 отряд	18. 06 – 20. 06	Масленникова А.С. Агафонова П.Е. Фрейберг О.В.

Органы самоуправления

ЛИДЕР - Зюмаев Арсений

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ЛИДЕРА - Титов Михаил

ЧИСТЮЛЯ - Богоявленский Александр

КУЛЬТ.ОРГ - Крайнева Василиса

ФИЗ. ОРГ. - Голынин Алексей

Ожидаемые результаты:

1. Социальные и воспитательные результаты

- Развитие командного духа через групповые тренировки и совместные выступления, профилактика вредных привычек за счёт вовлечения в активную деятельность.

2. Творческое и познавательное развитие

Изучение основ философии китайских единоборств (принципы гармонии, баланса, уважения к противнику).

Приложения







Эволюция ушу в культурном контексте Китая



Ушу зародилось более 3000 лет назад как боевое искусство и развивалось с династии Чжоу до современного спорта, тесно связанного с философией и духовными практиками.





