

Конспект учебного занятия

«День пожилого человека, Айкидо-бабушки»

Педагог: Бухтиярова Наталья Петровна

Наименование объединения: Айкидо

Состав учебной группы

- 17 детей, присутствующих на занятии
- 10 мальчиков и 7 девочек
- Возраст присутствующих 7 – 13 лет

Тема учебного занятия: «День пожилого человека, Айкидо-бабушки»

Цель занятия: Привлечение внимания к проблемам людей пожилого возраста, а также к возможности улучшения качества жизни людей преклонного возраста, через беседу.

Задачи занятия:

Обучающие: Формировать доброе, уважительное отношение к старшему поколению.

Развивающие: Прививать желание заботиться о них, оказывать помощь в делах, уметь своими поступками приносить им радость.

Воспитательные: Формировать нравственные качества личности: человечности, милосердия, сострадания, благородства, умения прийти на помощь.

Форма учебного занятия:

- практическое занятие,

Форма организации работы:

- парная
- групповая

Тип учебного занятия:

- Комбинированное занятие

Структура (план) учебного занятия:

1. Вводная, организационная часть (5 мин):
 - Приветствие

- Сообщение темы и плана занятия.
 - Журнал
2. Основная часть (30 мин):

- Введение, лекция по теме занятия:

«На пенсии жизнь только начинается, а сохранить здоровье и энергию помогает айкидо»

Современная медицина позволяет сохранять активный образ жизни значительно дольше, чем 100 лет назад, и можно уверенно говорить, что после 60 лет жизнь только начинается. Однако, выходя на пенсию и оставаясь без постоянной занятости, пенсионеры начинают «затухать», постепенно теряя интерес к жизни. В мировой практике научились возвращать пожилым людям силу и энергию, обучая их айкидо.

Айки-бабушки – народное название специальной группы по изучению айкидо. Занимаются в этой группе женщины и мужчины, самым младшим из учеников 55 лет. Подобные группы существуют во всем мире и являются уникальным проектом. Об айки-бабушках снято несколько десятков телесюжетов в России, Америке, Европе и на родине Айкидо Японии.

Тренировочное занятие

Ролевая игра с техниками самообороны

- Обобщение, материала

3. Заключительная часть (10 мин):

Оздоровительная и дыхательная гимнастика

- Подведение итогов занятия

Методы обучения:

- 1.Словесные
- 1.Практические.
- 2.Наглядные.
3. Рефлексивно-оценочный

Образовательные технологии.

Материально-техническое оснащение занятия:

- Спортзал
- Татами
- Наглядный, раздаточный материал (фото, видео занятий для пожилых людей)

Литература

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. – М. Астрель: АСТ, 2008. – 383.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.
4. Глисон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.
5. Кригер П. Через каллиграфию к будо. Пер. с англ. Шадрин В.Н. СПб. – «Ренومه». 2011.
6. Курепин М.М., Никитина А.А., Ожигова А.П. – Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 383 с.
7. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс», 2004. – 432 с.
8. Педагогика. М.: Юрайт-Издат., 2009, -540 с.
9. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо»: Наше слово, 2012. – 344 с.
10. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010. – 224 с.
11. Образовательная программа дополнительного образования «Айкидо – сила духа», автор Калинин С.А.

Литература, рекомендованная обучающимся:

1. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс», 2004. – 432 с.
2. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010. – 224 с.