

Цель досуга:

- Знакомство детей с искусством айкидо
- Формирование представлений о новом виде спорта
- Развитие коммуникативных навыков в ходе совместной деятельности
- Развитие ловкости, смелости, силы и координации движений

- Заведующая ГОУ Д/с№1958:

Калкаманова М.В.

- Методист:

Молодчая Т.В.

- Воспитатель по физической культуре:

Михайлова О.В.

- Воспитатели:

Осипова Т.Б.

Назарова В.В.

Мы надеемся, что занятия помогут Вашему ребенку стать более уверенным, хорошо развитым физически, менее агрессивным и более дружелюбным!!

129346

г.Москва Анадырский проезд д.49, корп.2

Телефон: (495) 184-87-11

факс: (495) 474-25-22

Государственное бюджетное образовательное учреждение Центр развития ребёнка детский сад №1958

Школа родительской компетентности

► **досуг «Со спортом по жизни!»**

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Ориентирован
на детей старшего
дошкольного возраста

Дата проведения: 21.10.09

Телефон 8(499)184-87-11

Досуг:

«Со спортом по жизни!»

Айкидо — это боевое искусство, и Искусство Мира, объединение сознания с вселенной.



*Чтобы прийти к высшей правде,
нужно непрерывно и всем сердцем
добиваться искренности*

айкидо - это путь любви и гармонии. Данный вид спорта развивает не только тело, но и учит гармоничным взаимоотношениям в повседневной жизни.



Ай (яп. 合) —

«слияние»;#

Ки (яп. 氣) — «дух»;#

До (яп. 道) —

«дорога, путь, способ».

Ход досуга:

1. Встреча гостей и участников досуга.
2. Музыкально—акробатическая композиция группы №4
3. Выступление гостей (Творческий центр «Лосинка») – школа айкидо
 - Просмотр показательного выступления.
 - Показательные выступления с катана (упражнение с оружием)
4. Эстафеты для детей группы № 3 и 4
5. Танец девочек «Астра» группы № 3 —

Оружие для айкидо

Катана — японский длинный меч.

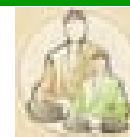
Боккэн — деревянный меч для тренировок.

Дзэ — деревянный шест обычно длиной 128 см

Танто — нож-короткий меч 30—55 см.

Бо — японский посох из дерева или металла.

Также можно использовать гимнастические палочки.



Айкидо это наиболее гармоничный вид восточных единоборств из всех, широко представленных в России. Про него в шутку говорят, что "это спорт стариков, женщин и детей".

Для детей в возрасте от 4 лет

айкидо - это:

- закаливание, укрепление здоровья#
- развитие координации движений, формирование правильной осанки#
- укрепление органов дыхания с помощью дыхательных упражнений#
- умение "правильно падать", избегая травм#

Для детей более старшего возраста

- умение взаимодействовать с партнером#
- растяжка, укрепление мышц#
- увеличение объема легких (улучшение газообмена, и как следствие улучшение снабжения тканей кислородом и, значит, укрепление организма), профилактика простудных заболеваний#
- приемы самозащиты#

Для детей всех возрастов

- гармоничное развитие личности#
- формирование положительных черт характера и общительности#
- формирование самодисциплины#
- формирование уважения к старшим

