

Выполнила: инструктор по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 130» Полякова Юлия Евгеньевна

Конспект занятия по физическому развитию с использованием здоровьесберегающих технологий для детей подготовительной группы на тему: «Путешествие в сказочную йогу»

Возраст: 5-6 лет

Тема: «Йога»

Цель: создать условия для знакомства с нетрадиционным методом оздоровления дошкольников – хатха-йогой.

Задачи занятия:

Обучающие:

- закреплять знания детей о «йоге» и её пользе;
- закреплять знания об упражнениях, элементах в «йоге».

Воспитательные:

- воспитывать любовь и бережное отношение к животным;
- воспитывать усидчивость и дисциплинированность;
- воспитание самостоятельности, внимательности при выполнении упражнения;
- воспитывать упорство;
- вызвать чувство радости от занятия.

Развивающие:

- развивать воображение, мышление и любознательность;
- развивать интерес к новым техникам в упражнении;
- развивать координацию движений, силу, гибкость;
- развивать умение к индивидуальному самовыражению детей в процессе выполнения упражнений.

Материалы и оборудования:

Колонка, мультимедийный проектор, музыкальное сопровождение, коврики для занятия йогой.

Демонстрационный материал:

Иллюстрации животных, стран, образцы для выполнения элементов в «йоге» на слайдах.

Предварительная работа:

Ход занятия.

Водная часть. (слайд №1)

Каждый из детей располагается на своем коврике, стоя.

Звучит гармоничная мелодия, звуки природы.

Физ. инструктор: Ребята, мы с вами попали на планету – «Сказочная йога». Вот наступила весна, солнышко вышло, листочки зеленеют, становится очень красиво и тепло.

И правда в этой сказочной стране очень тепло, там все время лето и солнце светит ярко круглый год.

Снова хочется там побывать! А где мы можем найти сейчас лето?

(ответы детей) ...джунгли

Я предлагаю вам отправиться со мной в это прекрасное место – в «Сказочную йогу». Мы там встретим разных животных.

(Задаёт вопросы, какие животные водятся в Африке)

Физ. инструктор: закрыли глазки, сделали глубокий вдох....

(меняется мелодия - звук животных).

Мы с вами на месте, какая здесь тропинка узкая, а травка высокая. *(тянемся вверх, руки на пояс, ходьба на носочках)*

Физ. инструктор: посмотрите, там гора высокая, туда не дойти, нам нужно с вами превратиться в птиц. Каких вы птиц знаете?

(ответы детей)

(руки прямые в сторону, делаем махи) (слайд № 2)

Физ. инструктор: Устали? А знаете, какое самое главное правило в йоге – это правильное дыхание. Нужно вести себя спокойно, чтобы мы не напугали животных.

(Медленный вдох и выдох через нос)

А как у нас дышат пчёлки? **(слайд № 3)**

(медленный вдох, на выдохе издаем жжжужание пчёл)

Основная часть.

(меняется мелодия)

Физ. инструктор: Молодцы, присаживаемся на полянку

(сели на коврики, позой бабочки)

Мы теперь с вами в мире Йоги, и чтобы мы могли превратиться в маленьких йожиков, нужно хорошо нам размяться.

А чтобы нам её начать, мы должны йогу поприветствовать. Давайте начнём нашу йогу с песенкой.

(Садимся, ножки ставим перед собой, а руки поставим ладошкой вниз на пол)

И поём ножками песню -

Вы готовы, к детской йоге...

Вы готовы, тогда шумите ножками, шумите (пяточками хлопаем)

Стоп!

Физ. инструктор: – молодцы!

А теперь ножки подняли вместе *(полусогнуты, пальцы на себя)* ручки выпрямили вперёд *(10 секунд)*

Скрестили ножки, руки поставили перед собой *(спина ровная)*

А теперь поём песенку ручками

Вы готовы, к детской йоге...

Вы готовы, тогда шумите ручками, шумите (ладошками хлопаем) Стоп!

И снова Лодочка, пошевелили ручками и ножками.

И поставили ноги перед собой, руки рядом. А теперь поём вместе с ручками и ножками.

Вы готовы, к детской йоге...

Вы готовы, тогда шумите ножками и ручками, шумите (пяточками и ладошками хлопаем) Стоп!

Физ. инструктор: Какая здесь красивая природа, горы, деревья.

Даже земля какая мягкая.

Давайте с вами сделаем позу «Горы». (слайд № 4)

Становимся сначала на коленки и на руки, а потом выпрямляете коленки, и стоите на ножках.

Горы бывают большие и высокие, давайте с вами сделаем ещё выше.

(правую ножку подняли вверх)

(встали на коленки).

Физ. инструктор: А вот там на горе стоит большое дерево, а какие деревья вы знаете?

(ответы детей)

Давайте с вами тоже изобразим, получится? (слайд № 5)

Поза «Дерево» *(стоя на правой ноге, левую ногу приставили на внутреннюю сторону голени. Руки соединены в ладони перед грудью.)*

Дышим спокойно, медленно поднимая руки, вверх оставляя их.

Физ. инструктор: Вы увидели, что за деревом прячется уточка?

Давайте за ней повторим и будем крякать, как уточка. (слайд № 6)

Поза «Уточка» *(садимся на корточки, на стопы, стопы прижаты к коврику, коленки смотрят в стороны). Ручками соединяем ладонки друг с другом, локтями мы толкаем коленки в стороны)* и говорим:

Кря, кря, - кря, кря...

Физ. инструктор: Ребята, вы слышали рычание, что даже уточка убежала. Это был Ягуар, давайте с вами посмотрим, что значит Ягуар? (слайд № 7)

Поза «Ягуар» *(становимся на коленки, ручки перед собой. Пальчики ног кладём вниз на пол.*

Вперёд подталкиваем себя и рычим, назад. Ещё раз вперёд и рычим. Спина ровная.

И встретили с вами «Кобру!» (слайд № 8)

(ложимся на животик, ноги выпрямляем, руки возле груди кладём)

Отталкиваемся ручками вверх, вперёд вытаскиваем свою грудь и говорим:

ТСТСССстстсс...

Физ. инструктор: хорошо, опускаемся, теперь добавляем дыхание, делаем вдох, поднимаемся на ручках и выдох, говорим:

ТСТССССтссстсс...

Физ. инструктор: Молодцы, вернулись в исходное положение (*сидя, поза бабочки, спина ровная*)

Заключительная часть.

Физ. инструктор: Скажите, пожалуйста, каких животных мы с вами увидели? (*ответы*). А где еще таких животных можно встретить? (*в джунглях*).

Физ. инструктор: Молодцы ребята! Нам удалось показать всех животных и со всеми подружиться. Что они вокруг нас собрались (*показывает иллюстрацию животных в мире джунгли*) (**слайд № 9**)

Физ. инструктор: Интересное у нас получилось путешествие, мысленно мы с вами возвращаемся на свою планету, на какую? (*ответ: планету Земля*).

Но у нас есть свой маленький мир – это детский садик, ведь нас там ждут.

Мы с вами обязательно снова посетим эту прекрасную планету –

«Сказочную йогу» и узнаем еще много-много интересного!

Не спеша поворачиваемся на правый бок, садимся на колени, говорим друг друга спасибо за увлекательное путешествие.