

Примерное занятие с элементами хатха-йоги

«Путешествие в огород»

Цель: Развитие физических качеств у детей 6-7 лет через гимнастику “хатха-йога”, научить детей заботиться о своём здоровье, формировать правильную осанку.

Задачи:

Образовательные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Развивающие:

- формирование правильной осанки;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитывающие:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Раздаточный материал: коврики для занятий йогой, ребристая дорожка, дорожка следов, мяч, кубики.

Место проведения: физкультурный зал.

Ход НОД

I. Организационный момент

1. Настройка на занятие. «Круг добра».

- Сядем красиво, ладошки на коленках, спина прямая. Как обычно мы начинаем с улыбки, чтобы занятие прошло в хорошем настроении. Ведь от улыбки даже хмурый день становится светлей.
- Занятия проходят в игровой форме. Мы отправляемся с детьми в путешествие в удивительную страну Джунгли, на солнечный остров, на

лужайку, на пикник, а сегодня мы с вами отправимся в путешествие в огород. Но сначала сделаем разминку, чтобы быть в хорошей физической форме.

II. Основная часть

1. Разминка:

- **Суставная гимнастика:**

- «Часики» 3р
- «Яблоко по тарелочке» 3р
- «Выгляни в окошко» 3р
- «Потянись влево, вправо» 2р

- Пора отправляться в путешествие! А на чем же мы с вами отправимся? Конечно же на велосипедах.

- **Поза Велосипед**

Отправляемся в путь! Ложимся на спину и крутим педали велосипеда. На пути нам встречается мост.

- **Поза Полумост**

Сгибаем ноги в коленях и поднимаем таз, опираясь на ступни и плечи. А затем продолжаем движение на велосипеде.

- **Солнечная поза**

- Посмотрите как здесь красиво, как легко дышится. Над головой голубое небо, красивые облака и ласковое солнышко светит. Потянемся к солнышку руками. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку нашего тела, дарят нам заряд силы и энергии. Наше тело становится сильным, стройным, гибким.

- **Поза Деревя**

- Вот мы с вами и в огороде. Ребята, сейчас мы с вами посадим деревья, кусты, саженцы в нашем огороде. Давайте выкопаем первую ямку (пальчиками ног), а вы подумайте, какое дерево вы посадите? Посадим 2 дерева. А теперь надо примять земельку, чтобы наше зернышко укоренилось. (приминаем ладошками)

- Чтобы дереву расти нужна вода, представьте, что вода льется на нас и мы начинаем расти.

- Наше семечко начинает прорастать, присели, коленочки вместе, руки наместэ.

Спинка прямая, поднимаемся на пальчики ног, руки наместэ, отрываемся от наших стоп, поднимаемся чуть выше, еще. Мы стоим на пальчиках, трясемся, но стоим, вытягиваем руки вверх, сильные ветви тянутся вверх к солнышку.

- **Поза Паук**

На земле мы видим много всяких паучков. Встаньте на корточки, руки заныривают за ноги, в этой позе находимся какое-то время. Пауки бывают разные. Садимся на коврик, вытягиваем свои животики вверх, передвигаемся вперед, назад. Остановились, поднимаем одну ножку, другую.

- **Поза Корзинка**

-Наши деревья выросли и дали плоды. Давайте подумаем, куда же мы их будем складывать? Посмотрим, какие у нас корзинки?

Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и захватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное.

-Вот такие у нас корзиночки красивые!

- **Упражнение в динамике «Сбор урожая»**

Стоя тянуться поочередно руками вверх, имитируя сбор бананов.

- **Поза Бутерброд**

Вот мы с вами потрудились на славу, а сейчас пора перекусить, давайте мы сделаем вкусный бутерброд. Раскрываем булочку и начинаем класть в нее самые свежие продукты (наклоны к ножкам). Закрываем бутерброд (остаемся в наклоне некоторое время)

- **Поза Бабочка**

- На острове так много цветов и бабочек! Давайте и мы с вами превратимся в прекрасных бабочек и полетаем над цветами.

- **Поза Стрекоза**

-А кто это летает еще вместе с бабочками? Конечно, это стрекозы.

Хотите полетать с ними? Тогда приготовимся к полету. Сначала одну ножку поднимем вверх, задержимся. Теперь другую. Отдохнем и поднимем вместе вверх руки и ноги, головой тянемся вверх.

III. Заключительная часть.

1.Релаксация «Сон на берегу моря» под спокойную музыку.

- Ребята, вы молодцы! Вам понравилось на острове?

- А теперь ляжем все на спинку, вытянем ноги, руки ладошками вверх, закроем глаза.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ножки отдыхают, ручки тоже отдыхают.

Отдыхают и засыпают.

Расслаблено все тело, напряжение улетело.

Будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке.

Греет солнышко сейчас, ножки теплые у нас

Щечки нежные и вялые и нисколько не усталые.

Напряжение улетело и расслаблено все тело

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись и проснулись!

- Медленно повернулись на правый бочок, колени прижали к себе и еще несколько секунд полежите на песочке. Так хорошо отдыхать, но нам пора возвращаться в детский сад. Медленно поднимаемся, садимся. А вернемся мы обратно в детский сад необычным способом. Мы превратимся в облака и полетим.

«Круг добра»

- По нашей традиции в конце занятия каждый по цепочке пожелает своему соседу что-нибудь доброе, светлое.

