

ЙОГА-СКАЗКА

Учебно- методический комплекс
Маркова Татьяна Александровна

Оглавление:

Конспекты оздоровительных занятий с элементами хатха-йоги	2
Тема: «Репка»	2
Тема: «Волшебный цветок».....	5
Тема: «Приключение колобка зимой»	8
Тема: «Умка учится летать»	13
Тема: «Теремок».....	16
Тема: «Гуси-лебеди»	20
Тема: «Два жадных медвежонка»	23
Тема: «Кот, петух и лиса».....	26
Комплексы упражнений к сказкам.....	31
Комплекс 1.....	31
Комплекс 2.....	32
Комплекс 3.....	33
Комплекс 4.....	35
Комплекс 5.....	37
Комплекс 6.....	38
Комплекс 7.....	39
Комплекс 8.....	41
Технологическая карта учебного занятия педагога дополнительного образования	42
Журнал учета посещаемости дополнительной программы йога для детей «Гармония»	45

Конспекты оздоровительных занятий с элементами хатха-йоги

Тема: «Репка»

Цель: формирование основ физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать правильную осанку и свод стопы.

Развивающие:

- развивать гибкость и выносливость;
- развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, спокойная красивая музыка без слов, отдыха и расслабления, иллюстрация к сказке «Репка», «страна Индия», «Йоги», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, маска «репка», стул (на каждого ребенка).

Предварительная работа: беседа с детьми и их родителями «Что такое йога?», рассматривание видов асан, чтение сказки РНС «Репка».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Педагог: И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног.

Я хочу предложить вам сегодня отправиться в сказку! Вы же любите сказки?

Но чтобы туда добраться - надо немного размяться.

Игровая гимнастика «Репка»

Дети имитируют движения движения согласно тексту.

Чтобы репку посадить,
Землю я вскопаю,
Землю я вскопаю,
Песню напевая:
Ля-ля-ля...
А теперь в земельку Семена сажаю,
Семена сажаю,
Песню напевая: ля-ля-ля...
А теперь я грядку Щедро поливаю.
Пусть растет скорее
Репка золотая!
Ля-ля-ля...

Самомассаж «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,
Водяная сабелька,
по бедрам от колена вверх.
Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал,
И устал, и перестал.

Легко, в ритме стихотворения
Дети постукивают пальчиками

Делают пилящее движение
ребрами ладоней.

Поглаживают ладошками.

Педагог: В далекой стране Индии (показ иллюстрации) живут люди, которых зовут йогами (показ иллюстрации). Они придумали много упражнений для гибкости позвоночника и правильного дыхания. На наших занятиях мы познакомимся с вами с гимнастикой йогов при помощи сказки. Сегодня, наше знакомство с йогой начнется со сказки «Репка» (показ иллюстрации сказки).

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Репка». Комплекс 1.

Показ педагогом комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

Посадил дед репку - выросла репка большая, пребольшая. Поза с поднятыми руками.

Стал репку из земли тянут: тянет - потянет, вытянуть не может. Позвал дед на помощь бабушку.

Бабушка за дедушку, дедушка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут. *Поза «Водопад»*

Позвала бабушка внучку. *Поза «Ребенок»*

Внучка за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут. Кликнула внучка Жучку. *Поза «Собака подтягивается на солнышке»*

Жучка за внучку, внучка за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку. *Поза «Кошка»*

Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут.

Кликнула кошка мышку. *Поза «Мышка»*

Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку: тянут – потянут - вытянули репку! Поза с поднятыми руками.

Дыхательная гимнастика «Удивимся»

Педагог: Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть!

И.п. – стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи, одновременно делаю выдох;

2- И.п. (Повторить 6 раз)

Педагог: Глазки наши тоже устали, давайте поможем им отдохнуть.

Гимнастика для глаз «Дождик»

Капля первая упала – кап!

Дети сверху пальцем показывают траекторию движения капли.

И вторая приближала – кап!

То же самое.

Мы на небо посмотрели,

Смотрят вверх.

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали.

Вытирают лицо руками.

Сапоги – посмотрите –

Показывают руками на ноги и

Мокрыми вдруг стали.

смотрят вниз.

Плечами дружно поведем

Выполняют движение плечами.

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

Приседают.

Подвижная игра «Репка»

Дети встают в круг, в центре которого стоит ребенок – «репка».

Репка – репоська,

Дети и «репка» идут противходом по кругу.

Вот какая крепенька.

Ты на месте покружись,

«Репка» кружится.

А потом остановись.

Раз-два, не зевай!

Дети хлопают в ладоши.

Кого хочешь, выбирай!

«Репка» выбирает партнера и танцует с ним.

3. Заключительная часть.

Педагог: А сейчас мы немного отдохнем, улыбнемся.

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся к ближе краю стула, опирают о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая спокойную негромкую музыку.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

Педагог: В какой сказке побывали? Чем занимались? Что понравилось? (ответы детей). Будьте здоровы! До свидания!

Тема: «Волшебный цветок»

Цель: формирование основ физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- учить детей быть спокойными, веселыми, не причинять вреда другим.

Развивающие:

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать умение укреплять слабые мышцы.

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры;
- воспитывать выразительность и плавность движений.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, цветные ленточки (на каждого ребенка).

Предварительная работа: проведение игры «Ловишки с ленточкой».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Педагог: Как цветок не может существовать без стебля, так и человек не может существовать без позвоночника. Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек. Сегодня, мы с вами познакомимся с волшебным цветком, чтобы до него добраться, сделаем небольшую разминку.

Игровая гимнастика «Мы идем дорожками»

Мы идем дорожками, *Ходьба по кругу по часовой стрелке.*
Мы идем тропинками,
Мы идем с лукошками, *Ходьба по кругу против часовой стрелки.*
Мы идем с корзинками.

Ручеек по жердочке перешли *Ходьба на носках, руки в стороны.*
И полянку светлую мы нашли. *На полянке над цветами*
Закружились мотыльки, *Бег по кругу в чередовании*
Вот и мы кружиться станем – *с кружением на носках.*
И проворны, и легки.

Самомассаж «Ушки за макушки»

Взяли ушки за макушки.
(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади).
Взяли ушки за макушки *(большим и указательным пальцами с обеих сторон)*
Потянули... *(несильно потянуть вверх)*
Пощипали... *(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)*
Вниз до мочек добежали.
Мочки надо пощипать: *(пощипывание в такт речи)*
Пальцами скорей размять... *(приятным движением разминаем между пальцами)*
Вверх по ушкам проведём *(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*
И к макушкам вновь придём.
Педагог: Вот мы с вами и попали в сказку.

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Волшебный цветок». Комплекс 2.

Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.
На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него рос необычный

цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки. И он, то ли о того, что играл, так или устал, по очереди прижимал к себе стройные лепестки. Похож он был в такой позе на младенца. Поза «Ребенок»

- Лежал он так и решил найти себе друга, пошёл он прямо, куда глаза глядят.

- Шёл, шёл да, преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик. Вот такой. Поза «Полумост»

- Пошел он через мостик, а навстречу ему ребенок. Поза «Ребенок»

- Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три котёнка. Поза «Кошка» Все они были разные. Первый был добрый.

Второй был сердитый. Ну, а третий котенок был ласковый, он всё время терся о ногу

малыша, спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга. Поза «Цветок тянется к солнышку».

- Предложил ребенок свою дружбу цветку и ещё показал изумительный даже волшебный камень – бриллиант. А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.

- Пойдем с ним на гору, предложил ребенок цветку, и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая вот такая: Поза «Горы».

Поднялись друзья на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень- бриллиант. Это было изумительное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда.

Педагог: Ну вот, ребята, на этом наша сказка и закончилась. Устали? Давайте соберем всю нашу усталость.

Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка»

Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

Педагог: А, теперь и нашим глазкам поможем отдохнуть.

Гимнастика для глаз «Смотрит носик» (по методике йогов)

Смотрит носик вправо-влево,

Дети резко перемещают взгляд вправо и влево,

Смотрит носик вверх и вниз,

вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Мягко проводят указательным указательным пальцем по векам.

Вдруг увидел нос платочки

Широко раскрывают глаза.

И обрадовался так.

Быстро моргают.

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

Педагог прикрепляет сзади детям цветные ленточки. Выбирают водящего. Дети хором говорят: «Раз, два, три, лови!» - и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. Педагог произносит: «Раз, два, три, в круг скорей беги!», все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращается детям. Игра повторяется с другими водящими.

3. Заключительная часть.

Педагог: А сейчас мы немного отдохнем, расслабимся.

Релаксация «Бриллиантики»

Педагог: Садимся на пяточки. Спина прямая. Руки положить на бедра. Подумайте о чем –нибудь хорошем и приятном.

Я – маленький прекрасный камень, бриллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд. Бриллиантик вызывает ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах.

Педагог: Какой волшебный цветок помог нам выполнить упражнения? Понравилось вам? *(ответы детей)*.

Тема: «Приключение колобка зимой»

Цель: поддержание и улучшение функциональных возможностей организма (координация движений, укрепление мышечного корсета, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости), создание предпосылок для сознательного ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);

Развивающие:

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;
- укреплять мышечный корсет, профилактика сколиоза и плоскостопия.

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры;
- воспитывать выразительность и плавность движений.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, игрушки – Колобок, лиса.

Предварительная работа: чтение сказки «Колобок».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Педагог: Сегодня, мы с вами отправимся в сказку, которая знакома каждому из вас. Этот персонаж самый известный и самый любимый герой русских народных сказок. Это сказка учит ребят тому, что надо слушаться взрослых, нельзя убегать из дома и разговаривать с незнакомцами. А какая сказка, вы узнаете, когда сделаем разминку с вами.

Игровая гимнастика «Колобок»

Замесила бабушка не булку, не оладушки

Сцепив руки в «замок», дети выполняют круговые движения влево-вправо.

Доставала из печи

Руки вверх, в стороны, вниз.

Не пирог, не калачи.

Повороты туловища

влево-вправо, руки в стороны.

Как поставила на стол,

Приседания.

Он от бабушки ушел.

Кто же бегаёт без ног?

Это желтый Колобок!

Педагог: Так по какой сказке будет наше путешествие?

Дети: Колобок!

Самомассаж «Снеговик»

Раз – рука, два рука.

Дети вытягивают вперед одну руку; потом другую.

Лепим мы снеговика.

Имитируют лепку снежков.

Три – четыре, три четыре,

Поглаживают ладонями шею.

Нарисуем рот пошире.

Кулачками расширяют крылья носа.

Пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

Приставляют ладони ко лбу

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас.

«козырьком» и растирают лоб.

Семь и восемь, семь и восемь –

Поглаживают колени

Мы плясать его попросим.

ладошками.

Педагог: Разогрели наши мышцы, приступаем к нашей йоге. Отправляемся мы в сказку и узнаем съест ли лиса нашего колобка.

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Приключение колобка зимой». Комплекс 3.

Показ педагогом комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

Наступила зима. Выпало много снега. Замело все дороги. Деревья укрылись серебристым инеем. *Поза с поднятыми руками*

В маленьком домике жили дед да баба. Поздним вечерком испекла баба колобка и положила его на окошко студить. Остыл колобок и ожил. Открыл он свои круглые глазки и осмотрелся. Дед лежит на печи и дремлет. Вдруг видит колобок, как кошка встала, потянулась, спрыгнула с печи и подошла к двери.

Поза «Кошка»

Она толкнула лапой дверь. Дверь открылась. Кошка выпрыгнула за порог. Колобок решил последовать за ней. Он скатился тихонько с окошка на лавку, с лавки на пол и покатился к двери.

Остановился Колобок на крылечке, посмотрел вокруг. Домик стариков стоял возле леса. Взобрался он на самую верхушку дерева, чтобы посмотреть, а что там за лесом.

Но вокруг были только деревья, ничего за ними не было видно. *Поза «Дерево»*

Скатился Колобок с дерева, как с большой горки. Увидел он дорожку в лес и покатился по ней. Катится Колобок, навстречу ему заяц. *Поза «Кролик спрятался»*

- Какой румяный колобок, вкусный, наверное. Колобок, колобок, я тебя съем.

- Не ешь меня, зайчик, я тебе песенку спою:

Я – колобок - румяный бок.

Я зимою испечён,

На окошке я стужён.

По снежочку побежал и зайчишку повстречал.

Давай дружить,

Одному так скучно жить.

Понравилась песенка зайчишке. Захотел он подружиться с Колобком. Позвал зайчик Колобка в гости. Тут пошёл снег. Замело Зайчика с Колобком. Когда снегопад закончился, вышли они наружу и порадовались, потому что снег залепил все щели. Хорошая получилась избушка: тёплая, хоть и небольшая. Поставили стол из пеньков, соорудили из еловых ветвей кровати и стали жить- поживать. Лиса учуяла запах Колобка и решила поймать его и съесть. Нашла она избушку по запаху. Заглянула она в окошко. *Поза «Кобра»*

В избушке стоит небольшая ёлочка. Вокруг неё заяц с Колобком бегают и песенки поют, а потом в пляс пустились. Завидно стало лисе, захотела и она повеселиться. Постучала лиса лапой в дверь.

- Тук-тук.

- Кто там?

- Это я лисица-сестрица. Пустите меня в свою избушку, будем вместе Новый год встречать. Я вам подарки принесла - еловые шишки. Пустили лису. Стали втроём веселиться.

Скачет по елям мимо избушки белочка. Услышала шум, остановилась, заглянула в окошко. *Поза «Белка»*

- Тук-тук.

- Кто там?

- Это я белочка - свистелочка. Пустите меня в свою избушку, будем вместе Новый год встречать. Я вам подарки принесла – орехи да ягоды.

Пустили белочку. Украсили ёлочку игрушками. Стали вчетвером веселиться. А в это время баба стала новогодний стол собирать, угощения расставлять. Посмотрела баба на окошко, а колобка-то и нет. Куда делся? Тут кошка Мурка подошла, к ногам ластится, а сама на дверь косится. *Поза «Кошка»*

Поняли дед с бабой, куда колобок пропал. Стал дед в лес собираться, колобка искать. Сколько баба его не уговаривала, даже обещала другой колобок испечь, не послушался дед. Взял он старое ружьишко, верную собачку Жучку и отправился в лес. *Поза «Собака»* Тихо в лесу, ни звука не слышно. Вдруг лепет впереди послышался, даже будто кто-то песни поёт. Удивился дед, но подумал, что в новогоднюю ночь разные чудеса происходят. Подбежал он к снежной избушке, откуда голоса раздавались.

Тут Жучка залаяла на лису. Дед испугался, что лиса хочет съесть колобка, но лиса ему говорит:

- Не бойся дед, я не трону колобка, ведь сегодня новогодняя ночь, и все должны жить дружно. Идите к нам с бабой в гости. У нас для каждого найдётся угощение.

За столом в маленьком домике было шумно и весело. *Поза «Дом»*

Ёлочка сверкала и искрилась. Колобок веселился вместе со всеми.

Педагог: Вот такая сказка. Ну, что съела лиса колобка? (ответы детей). Давайте восстановим наше дыхание.

Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»

И.п. – о.с.

Педагог: Представьте, что у вас на ладони лежит снежинка и вы стараетесь ее сдуть. Она полетела далеко-далеко. Сдуем снежинку с правой руки, а теперь с левой.

Педагог: Ну вот дыхание восстановили. Теперь займемся нашими глазками.

Гимнастика для глаз «Тише, тише»

Как на горке - снег, снег,

Дети поднимают обе руки вверх и смотрят на кончики пальцев.

И под горкой - снег, снег,

Опускают руки, смотрят на кончики пальцев.

И на елке – снег, снег,

Вновь поднимают руки и посмотрят на них.

И под елкой – снег, снег.

Опускают руки и смотрят на них.

А под снегом спит медведь.

Приседают, складывают ладони вместе у щеки – «засыпают».

Тише, тише. Не шуметь!

Прикладывают указательный палец ко рту – «тс-с-с».

Педагог: А, теперь, поглядим, какие вы быстрые и ловкие.

Подвижная игра «Догони колобка»

Дети передают друг другу игрушки: сначала Колобка, за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала Колобка.

3. Заключительная часть.

Педагог: Поиграли с Колобком, сделали упражнения с Колобком. А теперь настало время и расслабления.

Релаксация «Снежная баба»

Педагог: Представьте, что каждый из вас – снежная баба, огромная, красивая. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, она стоит на крепких ножках.

Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Давайте, изобразим как таит снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Педагог: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Что понравилось больше всего выполнять? (ответы детей).

Тема: «Умка учится летать»

Цель: совершенствование функциональных возможностей организма, создание предпосылок для сознательного ведения здорового образа жизни в зимнее время года.

Задачи:

Образовательные:

- учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- закреплять умения согласовывать свои действия в соответствии с текстом, вовремя включатся в игру.

Развивающие:

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- формировать правильную осанку и свод стопы.
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;
- укреплять мышечный корсет, профилактика сколиоза и плоскостопия.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, иллюстрация сказки «Умка учится летать», спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге.

Предварительная работа: проведение гимнастики для глаз «Медведь», подвижной игры «У медведя во бору».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Мне приятно, видеть Ваши улыбки и что все вы пришли на занятие с хорошим настроением! Значит, вы все здоровы. Готовы заниматься йогой?

Дети: Да.

Педагог: Начнем с разминки мои маленькие йоги. Становимся в круг. Я, ребята, буду показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Игровая гимнастика «Медведь»

1. Ходьба на внешнем своде стопы.
2. Приседания с разведением рук в стороны.
3. Повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны.

4. Наклоны корпуса вперед.
5. Ходьба на носках.

Педагог: Чтоб зимой не замерзли руки, что на руки надеваем? Дети: варежки, рукавицы...

Самомассаж «Рукавицы»

Вяжет бабушка Медведица
Всем медвежатам рукавицы:
Для медвежонка Оли,
Для медвежонка Коли,
Для медвежонка Маши,
Для медвежонка Саши,
А для Катеньки- малышки
Маленькие рукавички!
В рукавичках, да, да, да,
Не замерзнем никогда!

Дети имитируют вязание.

*Поочередно загибают пальцы,
начиная с большого, заканчивая
мизинцем.*

Растирают ладони.

Хлопают в ладоши.

Педагог: Разогрели наши мышцы, приступаем к нашей йоге. Асаны, мы будем выполнять при помощи сказки «Умка хочет летать». Это сказка о медвежонке, которого звать Умка, живет он на северном полюсе, где очень холодно. А, чтоб не замерзать зимой, мы с вами выполним комплекс упражнений (асан).

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Умка учится летать». Комплекс 4.

Показ педагогом комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

Маленький Умка — белый медвежонок — сказал маме:

— Я хочу летать. *Поза «Лев»*

— А ты попробуй, — ответила Большая Медведица. — Может, у тебя и получится.

— Но я же не умею, — вдохнул Умка.

Большая Медведица ласково потрепала сынка за ухо и показала на птиц, сидящих на скале. *Поза «Гора»*

— Смотри, как летают птицы. У них это получается. А я пойду рыбу ловить.

Поза «Рыба»

Ушла Большая Медведица, а Маленький Умка остался один и стал наблюдать за птицами. Птицы сидели. Птицы кричали. Птицы летали над медвежонком. А он провожал их грустным взглядом, задрал к небу свою остроносую мордочку.

Поза «Ласточка»

«Наверно, можно взлететь... с разбегу», — решил Умка. Он быстро-быстро засеменял лапами по снегу, но вместо того чтобы взлететь, перекувыркнулся столько раз, что у него даже голова закружилась.

«Нет, что-то не то», — подумал Умка, встал, отряхнулся от снега и заковылял к той самой скале, на которой птицы шумели.

«Попробую лучше со скалы взлететь, как эти самые птицы. Со скалы-то каждый полетит!» — расхрабрился Умка. *Поза «Гора»*

Кое-как удалось медвежонку вскарабкаться на скалу. Закрыв от страха глаза, замахал лапами и — прыгнул... Хорошо ещё, что угодил Умка прямо в сугроб и не очень ушибся. Выбрался он из сугроба и ворчит:

— С этой скалы можно полететь... только на землю!.. А я хочу — в небо! Постоял Умка, постоял, за ухом лапой почесал и говорит сам себе:

— Эти птицы, видно, потому летают, что у них есть крылья. Подожду, когда у меня вырастут. А пока пойду поучусь у мамы рыбу ловить. *Поза «Рыба»*

Педагог: Вот такая сказка. История про малыша Умку, который захотел научиться летать. Однако взлететь так и не получилось. И Умка решил подождать, пока у него вырастут крылья. Давайте восстановим наше дыхание.

Дыхательная гимнастика «Полет на луну»

Педагог: Умка хотел полететь в небо. А мы с вами полетим на луну.

Сесть, скрестив ноги, расслабиться. Свободно вдохнуть, а на выходе петь долгий звук «а-а-а», одновременно поднимая левую руку вверх. Затем после выдоха рука опускается.

Гимнастика для глаз «Медведь»

Сел медведь на бревнышко,
Стал глядеть на солнышко.

Сидя на стуле, дети поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения. Прикрывают глаза ладонями.

- Не гляди на свет медведь!
Глазки могут заболеть!

Подвижная игра «У медведя во бору»

Дети стоят в разных частях зала. Играющие выбирают «медведя», определяют место его «берлоги». Дети выходят из «домика» (очерченная кругом площадка), идут за запасами медведя и напевают песенку:

У медведя во бору,
Я запасы заберу!
Медведь постыл
На печи застыл!

«Медведь просыпается», выходит из «берлоги», медленно идет по «поляне». неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого – то поймать. Пойманный становится «медведем».

3. Заключительная часть.

Релаксация «Медведь в зимней спячке»

Педагог: Вы знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге. Представьте, что каждый из вас – медведь. Свернитесь калачиком, так вы можете спать до весны. Полежите так немного времени, не забывайте ровно дышать: вдох-выдох, вдох-выдох.

Педагог: Чем мы сегодня занимались? Какой персонаж хотел научиться летать? Как его зовут? Что понравилось больше всего выполнять? (ответы детей).

Тема: «Теремок»

Цель: развитие физических качеств у детей через гимнастику «хатха-йога», формирование привычки детей заботиться о своем здоровье и потребности в ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, релаксации.

Развивающие:

- формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;
- укреплять мышечный корсет, профилактика сколиоза и плоскостопия.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, иллюстрация сказки «Умка учится летать», спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге.

Предварительная работа: проведение релаксации «Сказка», чтение художественной литературы РНС «Теремок».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Приятно видеть вас снова. День сегодня не простой у нас, он бывает только раз. И сегодня в детский сад гости к нам не зря спешат. Потому что мы отправляемся в сказочное путешествие, а в какую сказку, отгадайте:

Невелик собою дом,
Но зато вместителен.
Уместиться можно в нем
Самым разным жителям.
Не висит на нем замок.
Этот домик - ...

Дети: Теремок.

Игровая гимнастика «Возьмем в руки молоток и построим теремок»

1. Обычная ходьба в колонне друг за другом.
2. Легкий бег.
3. Пряжки по сигналу «лягушки».
4. Ходьба мелкими шагами по сигналу «лисички».
5. Ходьба «по-медвежьи» по сигналу мишки.

Самомассаж «Строим дом»

Целый день тук да тук,

Раздается звонкий стук.

Молоточки стучат,

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,

Этот дом для зайчиков,

Этот дом для девочек,

правой руки по левой от кисти

Этот дом для мальчиков.

Дети похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.

Похлопывают по правой руке.

Поколачивают правым кулачком по

Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.

Поколачивают по правой руке.

Растирают правым кулачком левую руку круговыми движениями.

Растирают правую руку.

Быстро «пробегают» пальчиками к плечу

«Пробегают» по правой руке.

Вот какой хороший дом,
Как мы славно заживем,
Будем песни распевать,
Веселиться и плясать.

*Поглаживают ладонью левую руку
от кисти к плечу.
Поглаживают ладонью правую руку.
Выполняют скользящие хлопки
Ладоней друг о друга («тарелочки»).*

Педагог: разогрели наши мышцы, теремок для зверят построили. Теперь давайте зверят приглашать.

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Теремок». Комплекс 5.

Показ педагогом комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

Стоит в поле теремок. Бежит мимо мышка-норушка. *Поза «Мышка»*

Увидела теремок, остановилась и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет? Никто не отвечает. Вошла мышка в теремок и стала там жить.

Прискакала к терему лягушка-квакушка *Поза «Лягушка»* и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка! А ты кто?

— А я лягушка-квакушка.

— Иди ко мне жить! Лягушка прыгнула в теремок. Стали они вдвоем жить.

Бежит мимо зайчик-побегайчик. *Поза «Кролик спрятался»*

Остановился и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка!

— Я, лягушка-квакушка!

— А ты кто?

— А я зайчик-побегайчик.

— Иди к нам жить! Заяц скок в теремок! Стали они втроем жить. Идет мимо лисичка-сестричка. *Поза «Сфинкс»*

Постучала в окошко и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка.

— Я, лягушка-квакушка.

— Я, зайчик-побегайчик.

— А ты кто?

— А я лисичка-сестричка.

— Иди к нам жить! Забралась лисичка в теремок. Стали они вчетвером жить. Вдруг идет медведь косялапый. *Поза «Лев»*

Увидел медведь теремок, услышал песни, остановился и заревел во всю мочь:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

- Я, мышка-норушка.
- Я, лягушка-квакушка.
- Я, зайчик-побегайчик.
- Я, лисичка-сестричка.
- А ты кто?
- А я медведь косолапый.
- Иди к нам жить!

Медведь и полез в теремок. Лез-лез, лез-лез — никак не мог влезть и говорит:

- А я лучше у вас на крыше буду жить.
- Да ты нас раздавишь.
- Нет, не раздавлю.
- Ну так полезай! Влез медведь на крышу и только уселся — трах! — развалился теремок.

Затрепал теремок, упал набок и весь развалился. Еле-еле успели из него выскочить

мышка-норушка, лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик, лисичка-сестричка — все целы и невредимы.

Принялись они бревна носить, доски пилить — новый теремок строить. *Поза «Палка»*

Лучше прежнего выстроили!

Педагог: Вот такая сказка, в которой вы при помощи выполнения асан помогли не только зверят подружить, но и построить теремок лучше прежнего. Давайте восстановим наше дыхание.

Дыхательная гимнастика «По ступенькам»

Ступенчатый вдох. Медленный вдох, вдыхая сначала половину, затем полный запас воздуха – задержка дыхания – спокойный выдох.

Ступенчатый выдох. Спокойный выдох – задержка дыхания – медленный вдох, вдыхая сначала половину запаса воздуха, затем – весь.

Педагог: Глазки наши, чтоб тоже никогда не болели. Сделаем для них тоже упражнение.

Гимнастика для глаз «Теремок»

Терем-терем-теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
«Кукареку» он кричит.

Дети выполняют движение глазами вправо-влево, вверх-вниз. Моргают.

Педагог: А теперь немножко поиграем, в любимую игру сыграем.

Подвижная игра «Блинчики»

Дети встают в круг и вытягивают прямые руки перед собой. Ладони – это «блинчики». Водящий стоит в центре. Его задача – незаметно. Быстрыми движениями хлопнуть по ладоням игроков – «съесть блинчики». Выигрывает тот, кто за отведенное время «съест больше блинчиков».

3. Заключительная часть.

Релаксация «Сказка»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова воспитателя под спокойную музыку.

Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы.
А когда уснем мы,
Сказка нам приснится.
Шар приснится голубой
И мишутка маленький,
Фантастический герой
И цветочек аленький.
Наш цветок растет, растет,
Раскрывается цветок.
Лепестки нам нежно улыбаются,
У ребяток глазки раскрываются,
Все чудесно расслабляются...

Педагог: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Какие асаны вам запомнились? Какое упражнение было труднее выполнять? (*ответы детей*).

Тема: «Гуси-лебеди»

Цель: формирование привычки заботиться о своем здоровье при помощи специальных статистических упражнений «хатха-йога» и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела.

Задачи:

Образовательные:

- формировать интерес к выполнению упражнений (асан), потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность;
- развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.

Воспитательные:

- совершенствовать психические процессы;
- познавать черты своего характера, укреплять воли.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, иллюстрация сказки «Гуси-лебеди», спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, бубен.

Предварительная работа: просмотр сказки «Гуси-лебеди».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация. «Круг добра».

Педагог: Сядем красиво, ладошки на коленках, спинка прямая. Как обычно мы начинаем с улыбки, чтобы занятие прошло в хорошем настроении. Ведь от улыбки даже хмурый день становится светлей. Ребята, сегодня мы окажемся в сказке «Гуси-лебеди». Но сначала сделаем разминку, чтобы быть в хорошей физической форме.

Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка»

В темном лесу есть избушка,
Стоит задом наперед.
В той избушке есть старушка,
Бабушка Яга здесь живет.
Нос крючком,
Глаза большие,
Словно угольки горят.
Ух сердитая какая!
Дыбом волосы скользят.

*Дети шагают.
Поворачиваются.
Грозят пальцем.
Грозят пальцем другой руки.
Показывают пальчиком.
Показывают.
Покачивают головой.
Бег на месте.
Руки вверх.*

Самомассаж «Ой, лады-лады»

Ой, лады-лады-лады,
Не боимся мы воды.
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

*Дети проводят пальцами по лбу от центра к ушам.
Проводят пальцами по щекам сверху вниз.
Выполняют круговые движения указательными пальцами вокруг ноздрей.
Выполняют круговые раскрывающие (от центра) движения ладошками по правой и левой щеке, захватывая уголки рта.*

Педагог: А сейчас мы сделаем с вами гимнастические упражнения «хатха-йога» по сказке «Гуси-лебеди». Давайте вместе вспомним, но не забываем, что во время выполнения упражнения выдыхаем воздух через нос.

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Гуси-лебеди». Комплекс 6.

Показ педагогом комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки. Жил муж и жена и было у них двое детей: дочь Маша и сын Ваня. Однажды они поехали в город за подарками для детей, а Маша пошла гулять с девочками и оставила Ваню дома.

Вдруг налетели Гуси-лебеди и забрали Ваню с собой. Прибежала маша домой, а Вани нет. Побежала она его искать. *Поза «Бегун».*

Нашла Ваня братца и побежала домой. *Поза «Ребенок»*

Бежит Машенька с братиком Ванечкой, а Гуси-лебеди вот-вот догонят. *Поза «Гуси»*

Увидели они яблоню и попросили ее о помощи. *Поза «Дерево»*

Помогла Машеньке и Ване печь от гусей. Также помогла им река. *Поза «Мост»*

Вернулись Маша и Ваня домой, а вскоре приехали их родители и подарили им подарки.

Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость»

Педагог: Друг за другом мы горой, Посмеемся над бедой.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 - медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Педагог: Теперь снимем напряжение с наших глазок.

Гимнастика для глаз «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

Дети часто моргают.

Закачалось деревцо.

Поворачивая голову, смотрят влево-вправо.

Ветер тише, тише.

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревцо все выше, выше.

Встают и поднимают глаза вниз.

Педагог: Отдохнули! Настало время поиграть.

Подвижная игра «Прятки»

Дети бегут по кругу. На один удар бубна приседают («прячутся за кустик»), на два удара – останавливаются и поднимают руки вверх («забираются на дерево»), на три – ложатся на пол («прячутся в траве»).

3. Заключительная часть.

Релаксация «Вибрация»

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети выполняют повороты, руки болтаются, как у тряпичных кукол.

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли –

Вот мы здоровы и бодры!

Педагог: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Какие асаны вам запомнились? Понравилось вам заниматься? *(ответы детей)*.

Тема: «Два жадных медвежонка»

Цель: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йоги.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать функции организма,
- повышать защитные свойства организма и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, релаксации

Развивающие:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- укреплять мышцы тела при помощи асан.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость).

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, иллюстрация сказки «Два жадных медвежонка», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, маска «Медведя».

Предварительная работа: чтение сказки «Два жадных медвежонка».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Дети заходят в зал и встают в круг.

Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»

По полям бегут ручьи,
На дорогах лужи.

Дети бегут «змейкой».

*Идут с выпадами («перешагиванием
через лужи»).*

Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Стали птицы песни петь,

Идут на пятках.

Идут на внешнем своде стопы.

Сквозь лесной валежник.

*«Качелька»: поднимаются на носки
и опускаются на пятки.*

И расцвел подснежник.

*Стоя на месте, поднимаются на
носки, поднимая руки.*

Самомассаж «Голубая чаша»

Педагог: Поднимите руки вверх. Ты – красивая чаша, в которую льется живительный дождик бодрости и здоровья. Он легкий и приятный. Мы наполнили чашу доверху. Теперь потрем ладоши, чтобы они стали теплыми, и похлопаем себя.

Ноги, руки, просыпайтесь.

*Дети выполняют хлопки по
голеням, бедрам, ягодицам,
по пояснице и груди,
по загривку и затылку,
по лицу и в ладоши.*

Просыпайся, тело,
Просыпайся, голова
И берись за дело.

Педагог: Приступаем к нашей йоге мои маленькие йоги. Начинаем не лениться, начинаем заниматься. Сегодня наши асаны связаны со сказкой «Два жадных медвежонка».

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Два жадных медвежонка». Комплекс 7.

Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

За высокими горами, за зелёными лугами, за просторными полями высился густой, непроходимый лес. *Поза «Дерево»*

В самой его глухой чаще жила большая медведица с двумя маленькими медвежатами. Росли, росли медвежата и выросли. А когда выросли, оставили они родную берлогу и отправились гулять по свету. *Поза «Корзина»*

Топали они по тропинке, ломились через заросли. День плутали по лесу, другой. А натретий вышли на опушку. Здесь они и нашли большую головку сыра. Решили медвежата поделить сыр поровну. *Поза «Лев»*

Но как это сделать? Хотели было по очереди откусывать. Но вдруг один больше откусит, чем другой? Жадность одолела медвежат. Спорили они, спорили, чуть до драки не дошло. А тут мимо лиса бежала. *Поза «Сфинкс»*

— Чего не поделили, ребятки? — спросила она.

— Сыр пополам не делится, — пожаловались медвежата. Рассмеялась лиса.

— Это, — говорит, — проще простого.

Разломила лиса сыр. Да так хитро, что один кусок оказался намного больше другого. Увидев такое, огорчились медвежата. Но лиса их успокоила:

— Сейчас подравняем.

И откусила от большего куска так, что теперь он стал меньше другого.

Прожевала лиса сыр, покачала головой и говорит:

— Ах, ребятки, ошиблась я малость. Придётся подправить.

И снова от большего куска откусила. И опять не равны куски. Лиса отъела ещё.

Медвежата кричат:

— А всё равно тот кусок больше этого!

У лисы полный рот сыром набит. Прожевала она и ласково так пропела:

— Погодите. Не всё сразу получается.

И — ам! — отхватила добрую часть уже от другого куска. Медвежата с жадностью смотрели то на лису, то на сыр. А плутовка знай откусывает и откусывает.

Наконец наелась она до отвала, отгрызла в последний раз, и оба куска сравнялись. *Поза «Часы»*

Только были они такими крошечными, что медвежатам на один зубок. А лиса махнула хвостом и была такова. Остались медвежата голодными. Так им и надо! В следующий раз не будут жадничать!

Дыхательная гимнастика «Маятник»

Педагог: Влево - вправо, влево –вправо, а потом начнем сначала.

И.п. – стоя, руки на поясе (вдох).

1,3 – наклониться вправо (вдох);

2,4 – и.п. (выдох).

Педагог: Глазки подустали, дадим им отдохнуть.

Гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат»

Дети «рисуют» глазами геометрические фигуры по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Треугольник, круг, квадрат, Нарисуем мы подряд.

Педагог: Превратимся в медвежат и начнем играть!

Подвижная игра «Поиграем с мишкой»

Выбирают «мишку», ему надевают маску «медведя». Дети стоят в разных частях зала. Возле одного угла – «берлога», в которой спит «мишка». Дети идут по залу, произнося слова:

Мишка, мишка – лежебока,

Хватит спать, хватит спать!

Мы хотим с тобою, мишка,

Поиграть, поиграть!

Ты веселых ребятишек

Догоняй, догоняй!

Ну-ка, мишка, ну-ка, мишка,

Нас поймай! Нас поймай!

«Мишка» догоняет ребят. Тот, кого он коснется, считается пойманным: «мишка» отводит его к себе в «берлогу». После того как «мишка» поймает несколько играющих, игра возобновляется. На роль мишки назначается другой ребенок. *Игра повторяется 3-4 раза.*

3. Заключительная часть.

Релаксация «Кулачки»

И.п. – сед на пятках.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты.

Крепко, с напряжением,

Пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем –

Опускаем, разжимаем,

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.

Руки на коленях.

Сжать пальцы в кулаки.

С напряжением сжимать и

Расслаблять пальцы рук в кулаках.

*Легко приподнять и уронить
расслабленную кисть.*

Педагог: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Какие асаны вам запомнились? Понравилось вам заниматься? *(ответы детей).*

Тема: «Кот, петух и лиса»

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий «хатха-йоги».

Задачи:

Образовательные:

- учить детей чувствовать свое тело во время выполнения упражнений хатха-йоги;
- закрепить ранее известные статические упражнения (асаны).

Развивающие:

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- развивать гибкость и силу.

Воспитательные:

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, иллюстрация сказки «Кот, петух и лиса», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге.

Предварительная работа: прослушивание аудиосказки «Кот, петух и лиса», проведение игровой гимнастики «Марш на параде».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Дети заходят в зал и встают в круг.

Игровая гимнастика «Марш на параде»

И.п. – спина прямая, живот подтянут, шаг четкий, в ногу.

1. Ходьба по кругу (четко маршировать под музыку).
2. Чередование ходьбы на месте с продвижением вперед: 8 шагов на месте, 8 шагов с продвижением вперед.
3. Ходьба с чередованием: 8 шагов вперед – 8 шагов на месте, 8 шагов назад – 8 шагов на месте.

Самомассаж «Солнышко»

Солнце утром рано встало,
Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб,

*Дети поднимают руки вверх,
потягиваются, делая руками
«фонарики».*

*Массируют «дорожку» вдоль
передне-срединного меридиана
по спирали снизу вверх.*

*Поглаживают шею большими
Пальцами рук сверху вниз.*

*Кулачками растирают крылья носа.
Проводят пальцами по лбу от
середины к вискам.*

Гладит ушки,
Гладит ручки.
Загорают дети, вот!

*Ладонями растирают уши.
Растирают ладошки.
Поднимают руки вверх.*

Педагог: Мы отправляемся с вами в сказку «Кот, петух и лиса». Кот был очень силен, так как много тренировался и занимался спортом. Вот и мы, чтобы быть сильными и здоровыми выполним комплекс упражнений (асан).

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Кот, петух и лиса». Комплекс 8.

Показ педагогом комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

Жил-был старик, у него были кот да петух. Старик ушел в лес на работу, кот понёс ему есть, а петуха оставил стеречь дом. На ту пору пришла лиса: *Поза «Сфинкс»*

- Кукареку, петушок, Золотой гребешок, Выгляни в окошко, Дам тебе горошку, Так пела лисица, сидя под окном. Петух выставил окошко, высунул головку и посмотрел: кто тут поет? А лиса хватя его в когти и понесла в свою избушку. Петух закричал:

- Понесла меня лиса, понесла петуха за темные леса, за дремучие боры, по крутым бережкам, по высоким горам. Кот Котофеевич, отыми меня! *Поза «Кошка»*

Кот услышал крик и бросился в погоню, *Поза «Бегун»* настиг лису, отбил петуха и принес его домой.

- Смотри же, Петя, - говорит ему кот, - не выглядывай в окошко, не верь лисе: она съест тебя и косточек не оставит.

Вот опять старик ушел на работу, и кот ему хлеба понес. Лиса подкралась под окошко и тут же песенку запела. Три раза пропела, а петух все молчит.

- Что это, - говорит лиса, - ныне Петя совсем онемел!

- Нет, лиса, не обманешь меня! Не выгляну в окошко. Лиса бросила в окно горошку да пшенички и снова запела:

- Кукареку, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головка,
Выгляни в окошко,
У меня-то хоромы,
Хоромы большие,
В каждом углу
Пшенички по мерочке:
Ешь, сыт, не хочу!

Вышла за ворота, а кот размахнулся дубинкой *Поза «Палка»*, как хватит ее по голове - из нее и дух вон! Петушок обрадовался, вылетел в окно и благодарит

кота за свое спасение. Воротились они к старику и стали себе жить-поживать да добра наживать.

Дыхательная гимнастика «Петушок»

Педагог: Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1,2 – развести руки в стороны (вдох);

3,4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»); выдох на каждый слог).

Педагог: Упражнение для глазок.

Гимнастика для глаз «Лиса»

Са-са-са – вот идет лиса.

Су-су-су – видим мы лису.

Сы-сы-сы – хвост пушистый у лисы.

Са-са-са – лисонька – краса.

Дети выполняют движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, вправо-влево, вверх-вниз.

Педагог: В сказке как вы заметили, лиса была очень хитрая. Вот сейчас сыграем в игру «Хитрая лиса».

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается «дом лисы». По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится «хитрой лисой».

Педагог предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них «хитрая лиса», не выдаст ли она себя чем –нибудь. Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает в середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь!» все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного «лиса» отводит к себе в «дом». После того как «лиса» поймает 2-3х детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется.

3. Заключительная часть.

Релаксация «Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося «а-а-а».

Педагог: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Понравилось вам заниматься? (ответы детей).

Комплексы упражнений к сказкам

Комплекс 1.

1. Поза с вытянутыми руками

Цель: укрепление мышц спины. Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

2. Поза «Водопад»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2 раза.

3. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

4. Поза «Собака подтягивается на солнышке»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

«Собака спит» - лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и подтягивается задними лапами» - встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

5. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

6. Поза «Мышка»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

7. Поза с вытянутыми руками

Цель: укрепление мышц спины. Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

Комплекс 2.

1. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

2. Поза «Полумост»

Цель: укрепление мышц спины, рук, бедер и передней части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку.

Рекомендуется при высоком давлении. Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы.

Фиксировать позу 8-10 с., затем лечь на спину.

3. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

4. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков. Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

5. Поза «Гора»

Цель: формирование правильной осанки, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

Комплекс 3.

1. Поза с вытянутыми руками

Цель: укрепление мышц спины. Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

2. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков. Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

3. Поза «Дерево»

Цель: тонизирование мышцы плеч, формирование равновесия и устойчивости.

Время пребывания: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено.

Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

4. Поза «Кролик спрятался»

Цель: релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад.

Время пребывания: 5 - 8 секунд.

Дозировка: 2 раза.

«Кролик вытянул ушки и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал ушки» - то же, но руки держатся за пяточки.

5. Поза «Кобра»

Цель: активизирование симпатической нервной системы, снятие спазм бронхов, тонизирование мышц спины, способствование исправлению осанки, благотворно действие на сердце и органы брюшной полости.

Время пребывания: 3 - 5 секунд.

Дозировка: 2 – 3 раза.

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол.

Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок.

6. Поза «Белка»

Цель: сохранение гибкости спины и молодости тела.

Время пребывания: 3 - 5 секунд.

Дозировка: 2 – 3 раза.

Встать на колени, пальцы ног поставить на носки, руки согнуть как в виде лап белочки. Спину слегка согнуть назад.

7. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков. Рекомендуются при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

8. Поза «Собака подтягивается на солнышке»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

«Собака спит» - лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и подтягивается задними лапами» - встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

9. Поза «Дом»

Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, а также мышц плечевого пояса, мягкое вытягивание мышц задней поверхности бедер.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд в каждую сторону.

Дозировка: 1-2 раза в каждую сторону.

Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получится треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Спина прямая. Поднять руку (труба окажется с другой стороны крыши).

Комплекс 4.

1. Поза «Лев»

Цель: укрепление мышц верхней части спины.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

2. Поза «Гора»

Цель: формирование правильной осанки, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

3. Поза «Рыба»

Цель: растягивание и стимулирование мышцы живота и органы брюшной полости, раскрывает грудь, растягивание верхней части спины, улучшение осанки.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу.

4. Поза «Ласточка»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу.

Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу.

Чтобы превратиться в ласточку, развести руки в стороны (это будет крылья).

Понемногу наклоняя вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

5. Поза «Гора»

Цель: формирование правильной осанки, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

6. Поза «Рыба»

Цель: растягивание и стимулирование мышцы живота и органы брюшной полости, раскрывает грудь, растягивание верхней части спины, улучшение осанки.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу.

Комплекс 5.

1. Поза «Мышка»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

2. Поза «Лягушка»

Цель: укрепление ног, боковых мышц, бедер, раскрытие тазобедренных суставов.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Стопы параллельно по ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями в упор колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

3. Поза «Кролик спрятался»

Цель: релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад.

Время пребывания: 5 - 8 секунд.

Дозировка: 2 раза.

«Кролик вытянул ушки и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал ушки» - то же, но руки держатся за пяточки.

4. Поза «Сфинкс»

Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

Время пребывания: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до ступни позади вас.

5. Поза «Лев»

Цель: укрепление мышц верхней части спины.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

6. Поза «Палка»

Цель: способствование вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.

Комплекс 6.

1. Поза «Бегун»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу.

Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу.

Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох.

Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

2. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

3. Поза «Гуси»

Цель: развитие гибкости позвоночника.

Время пребывания в позе: 5-7 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Упор лежа животом и лицом вниз, ноги прямые и вместе потом поднять голову и верхнюю часть туловища с ногами над ковриком, руки отвести в сторону и задерживаем дыхание. Медленно выдохнуть и принять позу лежа.

4. Поза «Дерево»

Цель: развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено.

Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

5. Поза «Мост»

Цель: укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц; растягивания мышц груди, вытягивание позвоночника.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Положение, лежа на спине, руки вдоль тела, стопы стоят недалеко от ягодиц (можно на ширине плеч). Поднять таз вверх. Дыхание спокойное.

Комплекс 7.

1. Поза «Дерево»

Цель: развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено.

Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

2. Поза «Корзина»

Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости.

Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

В положении лежа на животе, сгибать ноги в коленях, захватить за голеностопы и постараться прогнуться, поднимая ноги и грудную клетку максимально высоко.

3. Поза «Лев»

Цель: укрепление мышц верхней части спины.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

4. Поза «Сфинкс»

Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

Время пребывания: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до ступени позади вас.

5. Поза «Часы»

Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 8-10 раз в каждую сторону.

Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает партнеру ладони. Взяв друг друга за руки, дети поочередно совершают наклоны: тик-так, тик-так ...

Комплекс 8.

1. Поза «Сфинкс»

Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

Время пребывания: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

2. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков. Рекомендуются при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

3. Поза «Бегун»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу.

Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу.

Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох.

Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

4. Поза «Палка»

Цель: способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.

Технологическая карта учебного занятия педагога дополнительного образования

ФИО педагога	Маркова Татьяна Александровна	Направление	физкультурно-спортивное
Наименование программы	йога для детей «Гармония»	Год обучения	1 год
Тема	«Приключение Колобка зимой»	Место занятия в изучаемой теме	этап совершенствования навыков
Цель	совершенствование функциональных возможностей организма	Задачи	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разучить асаны: поза «Кобры», поза «Собаки»; <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовить организм к предстоящей работе; - продолжать развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту; - закреплять навыки правильного дыхания для укрепления мышечного корсета. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать психологическую готовность к образовательной деятельности; - содействовать постепенному переходу от напряжения и возбуждения к спокойному состоянию; - способствовать умению оценивать своё эмоциональное состояние.
Планируемые результаты	<p>1. Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать психологическую готовность к образовательной деятельности; - способствовать умению 	Оборудование и реквизит	Массажные дорожки, коврики, спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-

	<p>оценивать своё эмоциональное состояние;</p> <p>2. Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовить организм к предстоящей работе; - содействовать постепенному переходу от напряжения и возбуждения к спокойному состоянию; <p>3. Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучить асаны: поза «Кобры», поза «Собаки»; - закреплять навыки правильного дыхания для укрепления мышечного корсета; - продолжать развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту. 		йоге, игрушки – Колобок, лиса.
--	--	--	--------------------------------

Ход занятия

№	Этап занятия	Планируемый результат	Формы деятельности	Содержание	Диагностика достижения планируемого результата
1	Подготовительный	1.Формировать психологическую готовность к образовательной деятельности	Словесная (беседа- побуждение, целевая установка)	Построение, приветствие, мотивация на деятельность, целеполагание.	Вопрос: выяснить готовность к предстоящей деятельности.
		2. Подготовить организм к предстоящей работе	Наглядная (показ способов действий в сочетании с объяснением)	Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге.	Наблюдение: проверить готовность организма дошкольников к предстоящей физической нагрузке.

			Игровая	Игровая гимнастика «Колобок».	Наблюдение: оценить выполнение упражнений в игровой деятельности.
			Наглядная, игровая	Игровое задание самомассаж «Снеговик»	Наблюдение: проверить правильность выполнения ранее изученного комплекса самомассажа.
2	Основной	1. Разучить асаны: поза «Кобры», поза «Собаки»	Наглядная (показ способов действий в сочетании с объяснением)	Основные асаны по сказке «Приключение Колобка зимой». Комплекс № 3	Наблюдение: проверить правильность выполнения разученных упражнений
		2. Закреплять навыки правильного дыхания для укрепления мышечного корсета.	Наглядная	Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»	Наблюдение: оценить правильное выполнение дыхательных упражнений
		3. Продолжать развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту	Игровая	Подвижная игра «Догони Колобка»	Наблюдение, вопрос: оценить создание благоприятной обстановки, чувство радости и удовольствия от игры; оценить умение взаимодействия со сверстниками во время игры.
3	Заключительный	1. Содействовать постепенному переходу от напряжения и возбуждения к спокойному состоянию	Наглядная	Релаксация «Снежная Баба»	Наблюдение: оценить выполнение упражнения на снятие напряжения, эмоциональную и физическую разрядку.
		2. Способствовать умению оценивать своё эмоциональное состояние	Словесная (беседа)	Рефлексия	Вопрос, беседа: выявить удовлетворенность от совместной деятельности детей и взрослых, оценить процесс и результат совместной деятельности.

Журнал учета посещаемости дополнительной программы йога для детей «Гармония»

№	Ф.И.	группа	Вт.	Чт.	Вт.	Чт.	Вт.	Чт.	Вт.	Чт.