

Конспект организованной образовательной деятельности по физической культуре с использованием элементов детской гимнастики «хатха-йога»

Цель: использование элементов детской йоги, как эффективного средства оздоровления детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

Обр.обл. – «Физическая культура»:Обучать умению расслабляться и контролировать дыхание; развивать быстроту, гибкость, детское воображение; развивать физические качества: гибкость, равновесие, выносливость.

Обр.обл. – «Здоровье»:Формировать физическую подготовленность; правильную осанку при помощи йоги.

Обр.обл. – «Коммуникация»:Укреплять психическое и физическое здоровье детей; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Вводная часть

- Здравствуйте, ребята. Давайте с вами представим, что на улице теплая майская погода, на деревьях появились листочки, зазеленела травка. Я предлагаю вам прогуляться по весенним лугам и встретиться с разными животными, птичками и жучками. Вы готовы?

Мы пришли на скотный двор,
обычным шагом.

Ходьба

Для животных здесь простор:
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней,
высоким подниманием колен.

Ходьба с

Грациозных, стройных.
Погуляем по лугам,
Светлым и привольным.
- Цок – цок – цок.

А теперь табун галопом
поднятыми коленями. Бег с высоко
Быстро скачет по лужку.
- Иго – го, - кричим мы громко
Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет, Ходьба с
поворотами корпуса вправо-
Бьет хвостом туда-сюда. влево с
движениями рук.
Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.

На пригорках и в канавках Наклоны вниз.
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они: «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу, Прыжки на
месте.
Рожками бодаются.
- Ме-е-е, - кричат друг другу,
Весело играютя.

Лает во дворе собака, Повороты
головой вправо-влево.
Смотрит грозно, лезет в драку,
Тянет голову наверх
И чужих прогонит всех.

От собаки побежали, Бег с
ускорением.
Только пятки засверкали.
Все быстрее и быстрее.
Ссориться не будем с ней.

Основная часть

1. Вот мы выбежали на весенний лужок и вдохнули свежий весенний воздух. Нам стало так хорошо, так радостно. Мы присели на зеленую травку.

Сядьте на коврики, скрестив ноги, руки положите на колени. На вдохе надуваем живот, как воздушный шарик, а на выдохе выталкиваем весь старый воздух, чтобы набрать новый.

2. Мы долго ждали весенних теплых дней, поэтому хотим немного потянуться. Мы будем изгибать спину вперед, назад.

Перейдем на дыхание грудью. Вдох толкает вашу грудь вперед и вверх, выдох – округляет вашу спинку, как у кошки.

3. Теперь давайте потянемся вверх, чтобы достать веточку дерева, чтобы рассмотреть свежие листочки.

Тянем руки выше и выше, выше и выше.

4. А на веточке сидят маленькие птички.

Расставим ручки и помашем ими, как крыльями. На вдохе руки идут вверх, а на выдохе вниз.

5. Нам очень нравится, как птички летают в небе, поворачиваются то влево, то вправо.

Поворачиваемся влево, рука тянется как можно выше. Теперь вправо, рука снова тянется вверх.

6. Возвращаемся к махам руками. Вдох – вверх, выдох – вниз и приседаем.

7. Вдруг маленькие жучки прямо пробежали под нами. Давайте попытаемся повторить их движения.

Встали на все четыре конечности. Затем одной рукой тянемся под вторую руку в сторону как можно дальше.

Жучки пробежали в одну сторону, потом вдруг передумали и повернули обратно.

Теперь сменим руки медленно перебирая пальчиками и растянем другое плечо.

8. Как же интересно смотреть, как жучки бегают туда-сюда, сбившись с дороги. Вот жучки добежали до наших ног, пытаюсь найти дорогу домой. Давайте посмотрим, куда побежали жучки.

Руки остаются на полу, поднимаем только колени, голову свисаем вниз.

9. Что же будет дальше? Жучки убежали, давайте посмотрим куда они убежали. Встанем как цапли на водопое, на одну ногу.

Встанем спокойно, поднимем одну ногу и упрямся ею во вторую. Разведем руки в стороны, чтобы поймать равновесие, поднимем руки вверх над головой. Не забывайте дышать. Теперь сделаем это же на другой ноге.

10. Увидели жучков? Я тоже не увидела, но мы увидели кошечку, которая только что проснулась. Давайте повторим движения за кошечкой.

Они смешно изгибают спинки. Поставим руки на пол рядом с ногой, а ногой отступим назад. Сделаем вдох и смотрим прямо в небо, чтобы посмотреть не возвращаются ли птички. Выдыхаем и тянем подбородок к груди, выгибая спинку дугой, посмотрим на все четыре кошачьи лапки.

11. Кошечка медленно двинулась вперед, высоко поднимая лапки.

Вытянем одну руку вперед, тянемся как можно дальше, а противоположную ногу вытянем назад. Будьте внимательнее, держите равновесие. Вдох – лапки вверх, выдох – ставим лапки.

12. Вдруг на лужок прибежал маленький щенок. Давайте попытаемся повторить и его движения.

Поднимаем согнутую ногу вверх и в сторону., потом выпрямляем ее. Это делает наши ножки сильнее. Вы же хотите, чтобы ваши ножки были сильными? Поднимаем другую ножку, выпрямляем ее.

13. Вот все животные устали, убежали, жучки спрятались, и птички улетели. Мы тоже устали, давайте отдохнем.

Медленно встанем на колени, ляжем животом на них. Руки свободно опускаем вдоль тела. Сделаем пару глубоких вдохов, надувая живот. Мы отдыхаем, и думаем, чем бы заняться дальше.

Теперь медленно встанем, уберем и сложим коврики в сторонке, чтобы они не мешали нам играть.

П/и «Гусеница». Дети становятся цепочкой и кладут руки на плечи друг другу. Таким образом они начинают двигаться по залу и обходят различные предметы.

Заключительная часть.

- Мы очень хорошо с вами погуляли, и немного устали. Давайте ляжем на густую зеленую травку и отдохнем, послушаем песенку жаворонка.

Релаксация. (Звуки природы «Жаворонок»)

-Ребята, что вам больше всего понравилось на нашей прогулке?

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств;
- стабилизация эмоционального фона у детей;
- потребность в ведении здорового образа жизни.