

## **Физкультурное занятие с использованием элементов детской гимнастики «Хатха-йога»**

**Тема:** «Путешествие в страну Япония».

**Цель:** Учить детей ощутить свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения, сохранять и развивать гибкость позвоночника.

### **Задачи:**

- отрабатывать умение правильно выполнять дыхательные упражнения, продолжать формировать правильную осанку, развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, укреплять основные группы мышц тела;
- расширять кругозор, уточнять представления детей о своём теле, формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать психические процессы;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении результатов, прививать детям чувство доброго отношения к окружающему миру;
- вызывать у детей положительный эмоциональный отклик на музыку.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Здоровье», «Познание», «Безопасность», «Социализация», «Музыка».

**Оборудование:** коврики.

### **Вводная часть.**

*(Дети строятся в колонну по одному лицом к педагогу.)*

**Педагог:** Ребята, сегодня мы отправимся с вами в страну восходящего солнца, кто из вас знает, как называется эта страна?

**Дети:** Япония.

**Педагог:** Правильно, поэтому мы и поздороваемся сегодня по-японски, вот так. *(Показывает, дети повторяют, здороваясь друг с другом и с педагогом.)* Япония называется страной восходящего солнца, потому что её жители первыми встречают утро. Давайте потянемся к солнышку как можно выше и поздороваемся с ним руками, почувствуем его тепло и нежность, возьмем солнечные лучики и подарим всем окружающим.

**Игра:** «Солнечные лучики».

*И.п. стоя, руки внизу. На вдохе встают на носочки и поднимают руки вверх. На выдохе опускают руки к груди (солнечные лучики пропускают в себя). Затем – руки вперед и в стороны (дарят лучики окружающим).*

**Педагог:** Жители Японии очень приветливые и доброжелательные люди, любят заниматься физкультурой, поэтому давайте улыбнёмся друг другу, ведь у нас у всех хорошее настроение и в конце нашего путешествия мы будем здоровыми, крепкими, сильными и бодрыми, если хорошо

поработаем для своего организма. Мысленно скажем себе: мы спокойны и доброжелательны. *(Дети мысленно повторяют фразу.)* А теперь отправляемся в путь, а поможет нам японская зарядка. *(Диск «Музыкальные развивайки с Плюхом. Японская зарядка».)*

### **Основная часть.**

Педагог: Вот мы с вами добрались до Японии. Давайте познакомимся с растениями и удивительными животными, обитающими в этой стране.

Упражнения(позы) на дыхание по системе «Хатха - йога».

Педагог: Здесь растут красивые высокие деревья. Давайте дотянемся до их верхушек.

#### Упражнение «Руки толкают небо» (поза дерева)

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг другу. Тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

(3 раза, удерживая 5 секунд.)

Педагог: На верхушках этих деревьев находятся гнезда аистов. Попробуем изобразить птиц.

#### Упражнение «Аист» (поза кривого дерева)

Встать прямо. Согнуть левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватить голеностопный сустав поднятой ноги и прижать её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соединить ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держать параллельно полу. Или поднять руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибать, спину держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание спокойное, произвольное. (3 раза, удерживая 5 секунд.)

Педагог: Аисты хотят кушать, и ищут себе еду, но не могут найти. Надо им помочь.

#### Упражнение «Аист ищет еду» (поза собаки мордой вниз)

Встать на четвереньки: ладони на ширине плеч пальцами вперед, колени и стопы на ширине плеч, бедра и руки перпендикулярны полу. Прогнуться в пояснице, с выдохом, отталкиваясь руками от пола, увести ягодицы назад и вверх. Вытянуть руки, шею, спину в одну линию, стремясь увеличить внутреннее пространство в каждом суставе. Выпрямить колени, прижать пятки к полу. Оставаться в позе 1 минуту, после чего можно расслабиться в позе ребенка.

Педагог: После еды птицам надо почистить перышки.

### Упражнение «Аист чистит перышки» (головоколенная поза)

Сидя на полу, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. (3 раза, удерживая 5-7 секунд.)

Педагог: Рядом гуляют сказочные животные – драконы. Чтобы с ними подружиться нам нужно превратиться в дракончиков.

### Упражнение «Дракон поднимает голову» (поза бегуна)

Стоя, согнуть назад левую ногу, захватить одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднять как можно выше. При этом туловище наклонить вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Дыхание спокойное. (3 раза, удерживая 5-6 секунд.)

Педагог: Дракончикам захотелось позавтракать и они начали искать себе вкусную еду. А лакомятся они сладким тростником.

### Упражнение «Тростник раскачивается на ветру» (поза ребёнка)

Сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклониться вперёд, лбом коснуться пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Плечевой пояс расслаблен. Дыхание спокойное, произвольное. (3 раза, удерживая 5-7 секунд.)

Педагог: Здесь также можно встретить тигров. Но не надо их бояться. Они очень дружелюбные и ласковые.

### Упражнение «Ласковый тигр» (поза кошки)

Встать на четвереньки: кисти строго под плечами, а ноги должны расположиться так, чтобы образовалось 2 прямых угла: 1 - между телом и бедрами, и второй - между бедрами и голеньями. Не выворачивать стопы - пятки смотрят вверх. На вдохе поднять копчик и голову одновременно прогибая спину.

### Упражнение «Сердитый тигр» (поза кошки)

На выдохе выгнуть спину вверх. Широко развести лопатки, расслабляя напряженные мышцы верха спины и шеи. Выполняя эту часть упражнения, стараться поднять нижнюю часть позвоночника, хорошо втянуть копчик и направить подбородок к горлу.

Педагог: Вот к нам ползет змея – кобра. Мы очень смелые ребята, не испугаемся ее, а всего лишь покажем ее движения.

### Упражнение «Змея в танце» (поза змеи)

Лёжа на животе ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать.

Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища. (3 раза, удерживая 5 секунд.)

Педагог: Кобра очень любит цветы, и охраняет их, чтобы никто не срывал и не топтал эти прекрасные растения.

Упражнение «Цветок раскрывается» (поза бриллианта)

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, равномерное. (3 раза, удерживая 5-7 секунд.)

*П/И «Веселые дракончики». Дети под музыку свободно передвигаются по залу. Когда музыка выключается, они должны успеть сесть на коврики, пока кот их не поймал.*

**Заключительная часть.**

Релаксация. Дети лежат на ковриках, слушают спокойную музыку с закрытыми глазами.