

Сюжетно-игровое занятие с привлечением родителей «Веселая йога»

Цель: развитие физических качеств у детей через гимнастику «Хатха-Йога», научить детей заботиться о своём здоровье, формировать потребность в ЗОЖ.

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 физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; 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.

Ход

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.

Инструктор: ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие на солнечный остров.

Основная часть.

Самомассаж:

Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки.

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп, хлоп.

Щеки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно, не зевать: 1,2,3,4,5.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди.

Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем как можно ниже.

И погладим мы себя. Вот какая красота!

А на чем же мы с вами отправимся в путешествие? Конечно же на лодках. Представим, что наши коврики это лодочки, на которых мы и поплывем.

Поза Лодка. Но сначала подготовим нашу лодочку к плаванию. Поднимем одну ножку и вытяним руки вперед, спина прямая. Затем вторую ножку поднимем и руками потянемся вперед. А теперь поднимем обе ноги и руки вперед. Вот какие у нас красивые лодочки! Готовые к плаванию. Отправляемся в путь!

Поза Гребца. Сели в простую позу. Взяли в руки весла и поплыли. Наклоняемся вперед, вытягиваем руки и разводим в стороны, отклоняемся назад (имитация гребли на веслах) 3-4р.

Инструктор: Вот мы и на острове.

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 Дерева. Ребята, посмотрите, какие здесь красивые деревья растут. Давайте изобразим с вами эти деревья. У них очень большие, сильные корни, которыми они крепко держатся и качаются. Сильные ветви тянутся вверх к солнышку. А теперь поменяем ноги и покажем деревья, которые растут в самой чаще острова.

Ходьба по массажным дорожкам (ребристая дорожка, дорожка следов, ходьба с перешагиванием через кубики).

Смотрите, а вот и дорожка, которая сможет провести нас по острову. Пойдем, посмотрим, что там?(ходьба «по мостику» (ребристая дорожка);ходьба с перешагиванием через препятствия (перешагивание через кубики);ходьба на внешней стороне стопы, руки сжаты в кулачок, опущены .

Инструктор: А вот мы встретили первых обитателей острова, обезьян. Давайте походим с вами как обезьяны.

Поза Герой. обезьянки нас совсем не боятся, они как герои. Станем и мы героями.

Игра «Зеркало». Поиграем с обезьянками в игру «Зеркало», будем повторять за ними движения:1.ударить правой рукой по левой ступне (и наоборот);2.достать пальцами ног до лба;3.руки в замок за спиной.



Поза Звезда. Обезьянки благодарят вас за игру и дарят нам в подарок морскую звезду.

Поза Пальма. Что растет на острове? Конечно же пальмы. Покажем какие это пальмы. И могучие, высокие и

стройные. Такими же и мы с вами будем, если будем правильно выполнять упражнение.

Упражнение «Сбор бананов» Какие плоды растут на пальме? Да, бананы. Нам пора подкрепиться, но с собой мы не взяли еду. Давайте сорвем бананы с пальмы. Стоя тянуться поочередно руками вверх, имитируя сбор бананов.

Инструктор: Как много мы собрали вкусных фруктов! Устали? Давайте присядем, отдохнем и подкрепимся полезной едой.

Поза Крокодила. А вы знаете кого из хищников здесь можно встретить? Крокодила! Давайте ляжем на животик и полежим как крокодил, чтобы он нас не заметил. Положите руки одна на другую и опустите на руки голову. Дышим спокойно, медленно.



Поза Гусеница в динамике - Дети, как вы думаете, кто живет на острове еще из насекомых? Да, там живут гусеницы-Поиграем с гусеницами наперегонки? Проползем в конец коврика и вернемся обратно.

Инструктор. А вы знаете, в кого превращается гусеница, когда подрастет?

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 подготовимся к полету. Сначала одну ножку поднимем вверх, задержимся. Теперь другую. Отдохнем и поднимем вместе вверх руки и ноги, головой тянемся вверх.



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. Спокойно отдохнем волшебным сном. Дышится легко, ровно, глубоко. Ручки отдыхают. Ножки отдыхают. Все тело отдыхает. Напряжение улетело. Представим, что мы лежим на теплом, мягком песочке, греет солнышко, ножки теплые, щечки теплые, вялые и нисколько не усталые. Напряжение улетело, все тело расслаблено. Мы спим и нам снится один и тот же сон . В этом сне мы видим море с прозрачной голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир необыкновенной красоты, водоросли и различные виды диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов.

Затем *пауза*, и на счёт: «Раз, два, три!» дети просыпаются.

-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 полети

2.Дыхательная гимнастика «Пчелы»-Закроем ладошками глаза, уши большим пальцем. Сделаем глубокий вдох, на выдохе с закрытым ртом произнесем: «з-з-з-з-з».

4. Рефлексия. Игра «Полезные и вредные привычки». -Вот мы и вернулись из путешествия. Чем мы с вами занимались? Что вам понравилось? Как вы думаете, путешествовать, вести здоровый образ жизни это полезные привычки? А давайте назовем еще полезные привычки, передавая мяч по кругу, каждый называет полезную привычку.