

МДОУ «Детский сад № 22»

**Комплекс упражнений с элементами системы
хатха-йога
«Веселое путешествие в джунгли»
для детей 6-7 лет**

Инструктор
по физической культуре:
Кубышкина Е.М.

Ростов, 2017 г.

Цель: Развитие физических качеств у детей 6-7 лет через гимнастику «Хатха-Йога».

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, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки.

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.

Раздаточный материал: коврики для занятий йогой.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход ООД

Организационный момент

Дети входят в зал, встают в плотную к стене стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты. Затем дети идут по залу с гордо поднятой головой, плечи немного откинута, живот подтянут и садятся на свои коврики.

- Садитесь поудобнее, выпрямляйте свою спинку. Начнем наше занятие с улыбки. Ведь с улыбки даже хмурый день становится светлей.

Разминка:

Суставная гимнастика:

- «Часики»
- «Яблоко по тарелочке»
- «Часы с кукушкой»
- «Лови удачу»
- «Замок»

- «Потянись влево, вправо»
- «Птенец в гнезде»

Основная часть

-Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в джунгли. Но вход в джунгли закрыт на волшебные двери. Нам с вами предстоит их открыть.

- **Поза «Засов»**

-Волшебные двери мы с вами открыли теперь можно отправляться в путь. Джунгли находятся очень далеко, поэтому туда мы полетим на самолёте.

- **Поза «Треугольник»**

-Вот мы с вами и в джунглях. В джунглях очень много пальм. Они высокие и стройные. Такими же и мы с вами будем, если будем правильно выполнять упражнение. Давайте покажем какие это пальмы.

- **Поза «Дерево»**

-Сколько много бананов мы с вами собрали. Давайте покажем наши корзиночки полные бананов.

- **Поза «Лука»**

-Кроме нас бананы любят есть обезьяны. Их так много в джунглях, они постоянно лазают по пальмам. Давайте и мы превратимся в обезьян.

- **Поза «Обезьяна»**

-Идем мы с вами по джунглям дальше и встречаем огромных пауков. Их так много в джунглях, они ползают по всюду. Но мы их не боимся, они очень добрые.

- **Поза «Лягушка»**

-Но паучки бывают разные. Мы с вами изобразили только одну разновидность пауков. Попробуем изобразить другую разновидность пауков.

- **Поза «Треногий стол»**

-В джунглях так много цветов и бабочек. Давайте и мы с вами превратимся в прекрасных бабочек и полетаем над цветами.

- **Поза «Бабочка»**

-Идём мы с вами по джунглям дальше. И конечно встречаем большого, зелёного, зубастого крокодила.

- **Поза «Крокодил»**

-Дальше на нашем пути нам встречается обитательница джунглей, которая очень любит ползать и шипеть. Ну конечно же это змея.

- **Поза «Змеи»**

-Отправляемся мы дальше. И встречаем царя зверей. Лев царь своих джунглей. Давайте и мы с вами изобразим льва. Я хочу открыть вам маленький секрет, если часто делать позу льва, то вам не будут страшны никакие простуды, никакие ангины, ваше горлышко не будет никогда болеть.

- **Поза «Льва»**

Заключительная часть.

- **Поза «Расслабление» под спокойную музыку.**

- А теперь ляжем все на спинку, вытянем ножки, ручки ладошками вверх, глазки закроем. И представим, что мы лежим на полянке покрытой изумрудной травой, конечно же в джунглях. Светит солнышко, тепло, приятно и спокойно. Ручки расслаблены, ножки расслаблены. Солнечные зайчики заглядывают вам в глазки, щекочут ваши щёчки, пробегают по вашему телу. Вам хорошо, тепло, спокойно. С каждой секундой вы чувствуете, как расслабляетесь всё больше и больше.

Представьте себя маленьким пёрышком лёгким, невесомым, пушистым. Представьте, что подул слабый, лёгкий ветерок наше пёрышко поднимается, отрывается от земли и возвращается в детский сад. Почувствуйте эту лёгкость, это спокойствие, почувствуйте эту невесомость. С каждой минутой, с каждой секундой ваше тело расслабляется всё больше и больше.

-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. Потихоньку через правый бочок вставайте и садитесь в удобную позу.

- Ребята, давайте улыбнемся, мысленно пожелаем всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости!

Библиографический список:

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А. – «Детская йога»
2. Васильев Т. Э., Начало Хатха-йоги. 1998г.
3. Кузнецова М, Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей». М. 2003г.
4. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей» М.:Просвещение 1993г.
5. Мартынов С. М. «Здоровье ребенка в ваших руках». 1991г.
6. Чистякова М. И. Психогимнастика – М.,1990г.
7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.» М. 2007г.