

## Конспект занятия «Детская Йога»

1. Способствовать физическому развитию дошкольников через использование инновационных здоровьесберегающих технологий.
2. Учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги.
3. С помощью использования асан, (упражнений йоги) способствовать развитию у детей гибкости позвоночника. Упражнять в умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения и т.д.
4. Закреплять основные виды движений: умение детей подниматься по гимнастической стенке, подлезать под дугу, ходить по бревну и т.д.
5. Укреплять психическое и физическое здоровье детей, развивать внимание.

### Ход занятия

#### I часть: Разминка.

Педагог предлагает детям путешествие в зоопарк. Дети идут друг за другом и выполняют разнообразные упражнения, имитируя движения животных:

|                                                                                                              |                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Рано утром, спозаранку<br>собрались мы в зоопарк.<br>Вдруг к нам ближе-ближе-ближе<br>подошёл котенок рыжий. | <i>идут на четвереньках.</i>                                                    |
| Только котик убежал<br>сразу птички прилетели<br>крылышками махали<br>нас всех удивляли.                     | <i>взмахи прямыми руками.</i>                                                   |
| А потом пришел гусь.<br>«Никого я не боюсь.<br>Дайте мне водички<br>буду я плескаться,<br>буду забавляться». | <i>руки назад, голову вверх, наклоны вперед</i>                                 |
| Увидали это бегемотики<br>ухватились за животики<br>и хохочут, и хохочут<br>будто кто-то их щекочет.         | <i>и. п. сидя, руки на животе,<br/>со словами «ха-ха» повороты вправо-влево</i> |
| А жуки-то, а жуки<br>до чего же хороши,<br>лапки мохнатенькие,<br>спинки полосатенькие.                      | <i>лёжа на спине «барахтаются в траве</i>                                       |
| К обезьянам подошли<br>посмеялись от души.                                                                   | <i>и. п. ноги вместе, ладони перед лицом<br/>прыжки на двух ногах</i>           |
| Греют спинки на лужайке                                                                                      | <i>лежа на животе, подбородок на ладонях,</i>                                   |

|                                                                                                              |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| черепашки с львятами.                                                                                        | <i>ноги сгибают-разгибают</i>         |
| Подошли к слону огромному<br>громко топал он ногами<br>ну а мы не испугались<br>только весело смеялись.      | <i>руки на поясе, топают ногами</i>   |
| Эй, не стойте слишком близко<br>я тигренок, а не киска<br>зарычал нам грозно тигр<br>после всех весёлых игр. | <i>делают страшную рожицу и рычат</i> |
| Мы немного испугались<br>и все дружно разбежались.                                                           | <i>бегут по кругу</i>                 |

– Вот сколько зверей мы с вами увидели в зоопарке.

Педагог предлагает детям занять свои коврики. Далее выполняются осанны в игровой форме

## **II часть: Основные асаны.**

### **1. Поза «Аист»**

Руки вверх. Плавно, на выдохе, вытягивая руки вперед, с прямым позвоночником наклон вниз. Ноги стоят вместе, руки стараются поставить на пол.

### **2. Поза «Ласточка»**

Положение выполняется из положения «Аист». Стоя на одной ноге, руки вдоль ног, ладонями вверх. Вторая нога и корпус параллельно полу.

### **3. Поза «Бабочка»**

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Раскачивают колени вверх-вниз – это крылья бабочки. Давайте похлопаем крыльями. Затем глубокий вдох, выдох и наклон головы к ногам. Бабочка заснула.

### **4. Поза «лев»**

Выполняется из позы «бабочка». Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Голову вперед, издать львиный рык: «р-р-р».

### **5. Поза «кузнечик»**

Лежа на животе, руки вдоль туловища. Ногу поднимают вверх, опускают, затем то же с другой ногой, затем обе сразу, голову вверх.

### **6. Поза «верблюд»**

Дети стоят на коленях, наклон назад, руки упираются в лодыжки, голова откинута назад.

### **7. Поза «весёлый ёжик»**

Лёжа на спине, руки вытянуты над головой. «Ёжик загорает на солнце».

Потянуться и сесть. Согнуть колени к груди, обхватить их руками, прижать подбородок к груди.

– Ребята, а вы знаете, маленькие зверята никогда не видели моря. Они решили отправиться в путешествие к морю. Солнечный зайчик услышал это и решил тоже пойти с ними. Он стал играть со зверятами.

Совместно с детьми проводится самомассаж с использованием массажных мячиков.

### **Самомассаж**

*«Солнечный зайчик заглянул к тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу, по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам на голове, шее, плечам. Теперь он забрался за шиворот – погладь его там.*

*Смотри: он побежал вверх. И ещё раз. А теперь зайка-озорник убежал на спину.*

*Попробуй поймать его в ладошки. Вот так! Он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот какой весёлый солнечный зайчик».*

**Основные виды движений выполняются поточным способом**

### **«Путь к морю»**

– Наше путешествие продолжается:

1. Отправляемся к морю. На пути бурная река. Проходим по мосту.  
**Ходьба по буму, руки в стороны.**
2. За рекой нам преграждает путь высокая гора. Взбираемся на гору, а вниз съезжаем.  
**Залезть на горку и съехать вниз.**
3. Под горой страшная пещера. Надо пролезть через эту пещеру на четвереньках.  
**Пролезание в туннель на ладонях и коленях.**
4. А на берегу мы увидели лягушек.  
**Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из положения в присяде.**

– Посмотрите, а кто это на берегу моря? Да это же крабы. Они играют с морской волной. Когда волна набегаёт на берег, они от неё убегают, а когда волна отходит, они её догоняют. Давайте с ними поиграем.

**Подвижная игра «Крабы»**

### **III часть.**

**Упражнение на снятие напряжения:** дети стоят в кругу, на выдохе наклон вниз, руки вниз, спину расслабить. «Собирают усталость» снизу –вверх в «большой мешок» и выбрасывают. (2-3 раза)

– А теперь давайте отдохнем.

**Упражнение «Ромашка»**

Дети подходят к коврикам, разложенным в форме ромашки, ложатся взявшись за руки, закрывают глаза и представляют себя цветком. Затем садятся, не разъединяя рук. (2-3 раза)

**Релаксация:** «Здравствуй, солнце»!

Итог занятия.