

Непосредственно-образовательная деятельность по йоге на тему «Путешествие в сказку»

Задачи:

1. Побуждать детей быть спокойными, веселыми, не причинять вреда другим
2. Развивать умение правильно дышать, расслабляться.
3. Развивать умение укреплять слабые мышцы
4. Воспитывать выразительность и плавность движений

Методы, приемы: наглядный (показ инструктора), словесный (объяснение асанов, пранаяма), практический (выполнение статических поз)

Методический материал: коврики, музыка (Звуки природы - МУЗЫКА ДЛЯ ЙОГИ; Kamal - AsTimeGoesBy (спокойная красивая музыка без слов для йоги и медитации, отдыха и расслабления); хатха йога – релаксация; Музыка Для Йоги (MusicforYoga) - InstrumentalOfTheSea)

Словарная работа: пранаям, асан

Ход занятия:

Приветствие «Круг дружбы»

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног. Я хочу предложить вам сегодня отправиться в сказку! Вы же любите сказки? Но чтобы туда добраться - надо немного размяться.

Упражнение 1 "Поза молящегося"

Сесть прямо и соединить ладони обеих рук перед грудью, локти разведите в сторону (поза «намасте»). Кисти расслаблены. Выдохните. (1 минута)

Упражнение 2 «Разминка. Голова»

И.п. стоя на двух ногах.

1,2,3,4 – наклон головы вправо, правой рукой помогаем сильнее тянуть ухо к плечу

5,6,7,8 – и.п.

1-4 – наклон головы влево, левой рукой тянем ухо к плечу.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы вперед, двумя руками усиливаем давление.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы назад.

5-8 - и.п.

Упражнение 3 «Разминка. Плечи» (4 - 6 раз)

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

1,2 – (на вдохе) два плеча поднять сильно вверх

3,4 – (выдох) опустить плечи, расслабление.

Упражнение 4 «Руки в замок»

Выполняем медленно круговые движения вправо – влево.

Упражнение 5 «Круговые движения корпусом»

И.п. – ноги вместе. Руки скрещены на груди.

Выполняем круговые движения корпусом вправо - влево

Упражнение 6 «Колени»

И.п. стоя, ноги вместе, руки сложены на коленях.

Выполняем не спеша круговые движения коленями вправо – влево.

Упражнение 7 «Стопы»

Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямо. Выполняем поочередные круговые движения стоп вправо – влево.

Самомассаж. Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки *(большим и указательным пальцами с обеих сторон)*

Потянули...*(несильно потянуть вверх)*

Пощипали...*(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)*

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать: *(пощипывание в такт речи)*

Пальцами скорей размять...*(приятным движением разминаем между пальцами)*

Вверх по ушкам проведём *(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*

И к макушкам вновь придём.

Вот мы с вами и попали в сказку.

Основные асаны «Сказка о волшебном цветке»

Поза «Зародыша»- На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него рос необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки. И он, то ли о того, что играл, так или устал, по очереди прижимал к себе стройные лепестки. Похож он был в такой позе на младенца.

Поза «Угла»- Лежал он так и решил найти себе друга, пошёл он прямо, куда глаза глядят.

Поза «Мостик»- Шёл, шёл да, преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик. Вот такой.

Поза «Ребенок»- Пошел он через мостик, а навстречу ему ребенок.

Поза «Доброй кошки» - Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три котёнка. Все они

были разные. Первый был добрый, вот такой:

Поза «Сердитой» - Второй был сердитый, вот так он сердился:

Поза «Ласковый» - Ну, а третий котенок был ласковый, он всё время терся о ногу малыша, Спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга.

Поза «Бриллиант»- Предложил ребенок свою дружбу цветку и ещё показал изумительный даже волшебный камень – бриллиант. А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.

Поза «Горы»- Пойдем с ним на гору, предложил ребенок цветку, и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая вот такая: Поднялись друзья на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень- бриллиант. Это было изумительное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда.

Силовой блок.

Асан «Кобра» - а сейчас пора было возвращаться домой. Спускаясь с горы, ребенок и цветок увидели, как в последних лучах солнца греется уж. Заметив ребенка, уж испугался и спрятался в ущелье.

Асан «Голова к ногам» - чтобы посмотреть куда он уполз, ребенок наклонился низко – низко. Но уж уже уполз.

Асан «Веракша» (поза дерева) – уже темнело. Ребенок неподалеку заметил большое красивое дерево. Друзья устали очень и решили под деревом уснуть, а утром снова отправиться в дорогу.

Ну вот, друзья, на этом наша сказка и закончилась. Устали? Давайте соберем всю нашу усталость.

Дыхательная гимнастика (пранаям)

«Собираем усталость»

И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вниз к носочкам.

Руками, снизу- вверх, собираем усталость – вдох. (Руки скользят снизу - вверх по телу).

Поднимая руки вверх - усталость положили в мешок (ладони соединили).

Выбрасываем усталость со звуком «ха-а-а!»- выдох. (Руки выносятся вперед - вниз)

-Глазки наши тоже устали, давайте поможем им отдохнуть.

Гимнастика для глаз

«Мой веселый звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, (*Посмотреть влево – вправо*)

Ты куда помчался вскачь? (*Посмотреть вниз — вверх*)

Красный, синий, голубой, (*Круговые движения глазами: налево – вверх –*

направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)

Не угнаться за тобой (*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз*) (повторить 2 раза)

-Сейчас мы с вами сядем в круг, рядом друг с другом

Релаксационная гимнастика

«Пожелание»

И. п. – сидя на пятки, руки на колени. Растираем ладони до появления тепла. Расставим руки в стороны. Ладони соединим рядом сидящими. Повторяем за инструктором: **«Мир, добро, любовь всем кто справа от меня. Мир, добро, любовь всем кто слева от меня. Мир, добро, любовь всем кто впереди меня»**

(Оставаясь в кругу, руки на коленях) Друзья, понравилось ли вам наше сегодняшнее занятие? (да)

Всем спасибо.

