

Конспект физкультурного занятия в подготовительной группе с элементами хатха-йоги «Путешествие по земному шару»

Цель: Развитие физических качеств у детей 6-7 лет через использование здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Образовательные:

- Расширять кругозор детей, закреплять их знания о материках и их обитателях;
- Учить детей выполнять элементы детской оздоровительной хатха-йоги с использованием асан (позы хатха-йоги);
- Закреплять умение выполнять статические упражнения, сосредоточивать внимание на дыхании;
- Формировать правильную осанку, развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов;
- Формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приемы сравнения с животными.

Развивающие:

- Развивать физические качества: ловкость, равновесие, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях;
- Развивать внимание, умение управлять своими поступками и чувствами;
- Содействовать развитию творческой двигательной деятельности, образно-игровых представлений.

Воспитывающие:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от него;
- Воспитывать позитивное отношение к миру.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию детей;
- Приобщать детей к здоровому образу жизни

Предварительная работа: знакомство с материками, знакомство с асанами и их ассоциативными названиями, знакомство с правилами безопасного поведения во время занятий

Оборудование: МР-3 записи, светомузыка, мультимедиа презентация, обруч, гимнастическая скамейка, «змейка», канат, гимнастическая стенка, веревочки – по

количеству детей, маска ягуара, камешки, индивидуальные коврики по количеству детей

Ход НОД

1. Построение. Организационный момент

1. Настройка на занятие: *«Круг добра»* (Звучит тихая, спокойная музыка)

- 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. Улыбнулись друг другу.

- Ребята, мы с вами живем на самой красивой планете, планете Земля. На нашей планете существует 4 океана и 6 материков. И сегодня предлагаю вам отправиться в путешествие по материкам.

- Ребята, а каким способом можно путешествовать? (Ответы детей)

- Я предлагаю вам отправиться в путешествие необычным способом, способом телепортации. А в этом нам поможет вот этот необычный обруч – *«телепорт»*.

(Педагог показывает детям обруч)

- Ребята, давайте подготовимся и сделаем разминку. В одну шеренгу становись! Направо!

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Чередование ходьбы и бега. Дети останавливаются возле своих ковриков.

Дыхательное упражнение «Подуем» (звучит тихая, спокойная музыка)

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох, голова прямо — вдох носом. Поднимает лицо кверху — выдох через губы, сложенные трубочкой. Взрослый приговаривает:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.
Ну а теперь на облака
И остановимся пока.
Потом повторим всё опять:
Раз, два и три, четыре, пять

- Ребята, наша страна Россия расположена на материке Евразия, и с этого континента начнется наше путешествие.

(загорается свет, звучит музыка) на слайдах изображение: планета Земля, материк Евразия, дети проходят в обруч – «телепорт» и встают на свои места

- Ребята, вот мы с вами попали в сказку. Я предлагаю вам показать йогу-сказку «Путешествие ручейка»...

(Звучит музыка, голос рассказывает сказку, педагог показывает асаны, помогает выполнять их детям)

II. Основная часть. Разминка

Сказка-йога «Путешествие ручейка»

Жил – был маленький тоненький ручеек. Он родился на склоне высокой уральской горы, где зимой намело много снега.

Поза горы (дети выполняют асану горы)

Однажды гора сказала ручейку: «Ты уже взрослый и, значит, пора в дорогу. На своем пути ты увидишь много нового и интересного. Наблюдай за всем происходящим внимательно. Запоминай все важное и тебя ждет прекрасное будущее!» И смелый ручеек отправился в путь. Спустившись по склону уральской горы, он оказался у корней молодого дерева.

Поза дерева (дети выполняют асану дерева)

Дереву было жарко и хотелось пить. Ручеек весело побежал между его корней, наполняя каждую клеточку дерева живительной влагой, значит силой. Дерево поблагодарило. А смелый ручеек бежал по долине. Пробегая мимо небольшой деревушки, он замедлил ход, потому что заметил кошку.

Поза сердитой кошки (дети выполняют асану кошки: сердитая, ласковая)

Ручей бежал так быстро и громко журчал, что разбудил под кустом собаку.

Поза собаки (дети выполняют асану собаки)

Она утолила жажду, и ручей заструился дальше. На пути ручейка оказался большой камень. На нем в лучах полуденного солнца грелась кобра.

Поза кобры (дети выполняют асану кобры, шипят)

Она зашипела, здороваясь с ручейком. Ручей убежал все дальше и приветствовал всех, кто встречался на его пути звонким смехом.

Солнце поднялось уже высоко, было жарко. Сбежав с горки, ручей вдруг увидел русского богатыря, спящего под сенью дерева. Он замедлил бег, чтобы его не разбудить. Ручеек знал, как важно ему передохнуть перед боем, набраться сил.

Поза героя лежа (дети выполняют асану героя лежа)

Но богатырь уже открыл глаза, увидел ручей и улыбнулся ему. Богатырь зачерпнул воды и умыл лицо и стряхнул капельки воды. Затем поднялся с земли и взял в руки тяжелый лук.

Поза лука (дети выполняют асану лука)

Богатырь и ручеек полюбовались закатом солнца. Герой шагнул навстречу новым победам и ручеек вместе с ним. Смелый звонкий ручеек был счастлив. Он вдруг понял, как он важен для всего живого. Живых существ на планете много. И всем нужна чистая вода.

- Молодцы, ребята, мне понравилось, как вы показали сказку-йогу. Хорошо размялись. И мы продолжаем наше путешествие.

ОВД:

(Загорается свет, звучит музыка, дети проходят в обруч – «телепорт»)

На слайдах изображение: планета Земля, материк Австралия, появляется кенгуру.

Педагог:

- Ребята, поприветствуем кенгуру асаной кенгуру
(дети выполняют асану кенгуру)

- Кенгуру – выдающиеся прыгуны. Они мчатся, прыгая вперед на расстояние до 12 метров и отрываясь при этом от земли на высоту до 3 метров.

- Ребята, предлагаю вам выполнить прыжки вперед, преодолевая препятствие.

1. Прыжки с продвижением вперед

(Загорается свет, звучит музыка, дети проходят в обруч – «телепорт»)

На слайдах изображение: планета Земля, материк Антарктида, появляется пингвин.

Педагог:

- Ребята, поприветствуем пингвина асаной пингвина
(дети выполняют асану пингвина)

- Пингины только кажутся неуклюжими. Да, на суше так оно и есть, но в воде они оказываются удивительно ловкими и проворными созданиями. Пингины — единственные в мире птицы, которые могут ходить в вертикальном положении. Ребята, я предлагаю вам пройти по канату.

2. Ходьба по канату

(Загорается свет, звучит музыка, дети проходят в обруч – «телепорт»)
На слайдах изображение: планета Земля, материк Северная Америка, появляется медведь.

Педагог:

- Ребята, поприветствуем медведя асаной медведя

(дети выполняют асану медведя)

- Медведи только кажутся неуклюжими. На коротких дистанциях они способны развить скорость до 55 км/ч, Большинство лесных медведей хорошо умеет лазать по деревьям.

- Я предлагаю вам выполнить упражнение на гимнастической стенке.

3. Выполнение упражнений на гимнастической стенке.

(Загорается свет, звучит музыка, дети проходят в обруч – «телепорт»)
На слайдах изображение: планета Земля, материк Южная Америка, появляется ягуар.

Педагог:

- Ребята, поприветствуем ягуара асаной ягуара

(дети выполняют асану ягуара)

- По деревьям ягуары лазают не хуже леопардов. Ягуары великолепно плавают. Существуют свидетельства, что они переплывали огромные расстояния — десятки километров. Узор из пятен на шкуре ягуара уникален — двух одинаковых ягуаров в природе не существует. Ребята, давайте мы с вами поиграем в игру «Ягуар и мыши»

Подвижная игра « Ягуар и мыши»

(Роль ягуара выполняет ребенок, остальные дети-«мышки»: одевают «хвостики»)

- В поле дерево стоит

Ягуар под ним лежит

Вышли мыши погулять,

Зернышки себе собрать,

Тише, мыши не шумите,

Ягуара не будите.

- Открывает он глаза!

Разбегайтесь, кто, куда!

(Игра проводится 2 раза)

(Загорается свет, звучит музыка, дети проходят в обруч – «телепорт»)
На слайдах изображение: планета Земля, материк Африка, появляется лев.

Педагог:

- Ребята, поприветствуем кенгуру асаной льва
(дети выполняют асану льва)

- Лев является символом силы, мужества. Ночью зрение у этих хищников в 6 раз лучше, чем у человека. Около двадцати часов в сутки львы предпочитают просто валяться в тени и отдыхать. Ребята, а вы не хотите отдохнуть на берегу океана?

III. Заключительная часть.

1. Упражнение « Камешки» (упражнения по профилактике плоскостопия)

Дети собирают камешки ногами

2. Релаксация «Сон на берегу моря» под спокойную музыку.

- А теперь ляжем все на спинку, вытянем ноги, руки ладошками вверх: реснички опускаются, глазки закрываются, мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем, дышится легко, ровно, глубоко. Руки отдыхают. Ноги отдыхают. Все тело отдыхает. Напряжение улетело. Здесь красиво. Над головой голубое небо, красивые облака и ласковое солнышко светит. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку нашего тела, дарят нам заряд силы и энергии. Наше тело становится сильным, стройным, гибким.

Пауза, и на счёт: «Раз, два, три!» дети просыпаются.

- Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Потянулись, улыбнулись. И проснулись! Медленно поднимаемся, садимся.

- Ребята, пришло время возвращается в наш детский сад.

(Загорается свет, звучит музыка, дети проходят в обруч – «телепорт»)

- Вот мы и вернулись из путешествия. Ребята вам понравилось? Чем мы с вами занимались? *(ответы детей)*

3. «Круг добра»

- По нашей традиции в конце занятия каждый по цепочке пожелает своему соседу что-нибудь доброе, светлое.

- А я хочу вам пожелать здоровья, чтобы вы всегда оставались такими же любознательными и спортивными и дарю вам в группу эту замечательную книгу

«Атлас мира» с пазлами, из неё вы ещё больше узнаете о материках, на которых мы сегодня побывали.

- Группа равняйся, смирно. Направо, за направляющим в группу шагом марш!

Дети под музыку выходят из зала

Использованные источники:

1. Бокатов, А. И. «Детская йога» / А.И.Богатов, С.А.Сергеев – М.: Ганга, 2011. – 406 с.
2. Палатник М. «Простая йога для детей».- М.: Вадим Левин, 2006. – 208с.
3. Пензулаева, Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа» / Л.И.Пензулаева – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014 – 112 с.
4. М.Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор Издательство: Метафора, 2007 г.
5. Стрельникова, А.Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / А.Н. Стрельникова, О.И. Асташенко. – М.: Вектор, 2006.
6. Интернет-источник: <https://mystroimmir.ru/yoga/detskaya.html>
7. Интернет-источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/hatha-ioga-razvitiie-garmonija-radost.html>
8. Интернет-источник: <http://fitnessvopros.com/joga-uprazhneniya-dlya-detej.html>