

Конспект оздоровительного занятия с элементами йоги-азбуки с детьми подготовительной группы

Тема: «Кот, петух и лиса»

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей. Повысить защитные функции организма и общей работоспособности детей посредством занятий «хатха-йоги».

Задачи:

Образовательные:

- учить детей чувствовать свое тело во время выполнения упражнений хатха-йоги;
- закрепить ранее известные статические упражнения (асаны).

Развивающие:

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- развивать гибкость и силу.

Воспитательные:

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Средства реализации: коврики, иллюстрация сказки «Кот, петух и лиса», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге.

Предварительная работа: прослушивание аудиосказки «Кот, петух и лиса», проведение игровой гимнастики «Марш на параде».

Ход занятия

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Дети заходят в зал и встают в круг.

Игровая гимнастика «Марш на параде»

И.п. – спина прямая, живот подтянут, шаг четкий, в ногу.

1. Ходьба по кругу (четко маршировать под музыку).

2. Чередование ходьбы на месте с продвижением вперед: 8 шагов на месте, 8 шагов с продвижением вперед.

3. Ходьба с чередованием: 8 шагов вперед – 8 шагов на месте, 8 шагов назад – 8 шагов на месте.

Самомассаж «Солнышко»

Солнце утром рано встало, Дети поднимают руки вверх,
Всех детишек приласкало. потягиваются, делая руками «фонарики».

Гладит грудку, Массируют «дорожку» вдоль
передне-срединного меридиана
по спирали снизу вверх.

Гладит шейку, Поглаживают шею большими
Пальцами рук сверху вниз.

Гладит носик, Кулачками растирают крылья носа.

Гладит лоб, Проводят пальцами по лбу от
середины к вискам.

Гладит ушки, Ладонями растирают уши.

Гладит ручки. Растирают ладошки.

Загорают дети, вот! Поднимают руки вверх.

Воспитатель: мы отправляемся с вами в сказку «Кот, петух и лиса». Кот был
очень силен,

так как много тренировался и занимался спортом. Вот и мы, чтобы быть
сильными и

здоровыми выполним комплекс упражнений (асан).

2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Кот, петух и лиса». Комплекс 8.

Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

Жил-был старик, у него были кот да петух. Старик ушел в лес на работу, кот
понёс ему есть, а петуха оставил стеречь дом. На ту пору пришла лиса: Поза
«Сфинкс»

- Кукареку, петушок,

Золотой гребешок,

Выгляни в окошко,

Дам тебе горошку,

Так пела лисица, сидя под окном. Петух выставил окошко, высунул головку
и посмотрел:

кто тут поет? А лиса хватя его в когти и понесла в свою избушку. Петух
закричал:

- Понесла меня лиса, понесла петуха за темные леса, за дремучие боры, по
крутым бережкам, по высоким горам. Кот Котофеевич, отыми меня! Поза
«Кошка»

Кот услышал крик и бросился в погоню, Поза «Бегун» настиг лису, отбил
петуха и принес его домой.

- Смотри же, Петя, - говорит ему кот, - не выглядывай в окошко, не верь
лисе: она съест тебя и косточек не оставит.

Вот опять старик ушел на работу, и кот ему хлеба понес. Лиса подкралась
под окошко и

тут же песенку запела. Три раза пропела, а петух все молчит.

- Что это, - говорит лиса, - ныне Петя совсем онемел!

- Нет, лиса, не обманешь меня! Не выгляну в окошко.

Лиса бросила в окно горошку да пшенички и снова запела:

- Кукареку, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головка,

Выгляни в окошко,

У меня-то хоромы,

Хоромы большие,

В каждом углу

Пшенички по мерочке:

Ешь, сыт, не хочу!

Вышла за ворота, а кот размахнулся дубинкой Поза «Палка», как хватит ее по голове – из нее и дух вон! Петушок обрадовался, вылетел в окно и благодарит кота за свое спасение.

Воротились они к старику и стали себе жить-поживать да добра наживать.

Дыхательная гимнастика «Петушок»

Воспитатель: Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1,2 – развести руки в стороны (вдох);

3,4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»); выдох на каждый слог).

Инструктор по ФК: Упражнение для глазок.

Гимнастика для глаз «Лиса»

Са-са-са – вот идет лиса. Дети выполняют движения

Су-су-су – видим мы лису. глазами вправо-влево,

Сы-сы-сы – хвост пушистый у лисы. вверх-вниз, вправо-влево,

Са-са-са – лисонька – краса. вверх-вниз.

Инструктор по ФК: В сказке как вы заметили, лиса была очень хитрая. Вот сейчас сыграем в игру «Хитрая лиса».

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается «дом лисы». По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится «хитрой лисой».

Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них «хитрая лиса», не выдаст ли она себя чем –нибудь.

Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает в середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь!» все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой).

Пойманного «лиса» отводит к себе в «дом». После того как «лиса» поймает 2-3х детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется.

3. Заключительная часть.

Релаксация «Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.

Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося «а-а-а».

Инструктор по ФК: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали?

Понравилось вам заниматься? (ответы детей).