

## **Конспект оздоровительного занятия с элементами йоги-азбуки с детьми старшей группы**

**Тема:** «Два жадных медвежонка»

**Цель:** повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей

посредством занятий хатха-йоги.

**Задачи:**

Образовательные:

-

Развивающие:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;

- укреплять мышцы тела при помощи асан.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость).

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

Средства реализации: коврики, иллюстрация сказки «Два жадных медвежонка», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, маска «Медведя».

Предварительная работа: чтение сказки «Два жадных медвежонка».

### **Ход занятия**

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Дети заходят в зал и встают в круг.

Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»

По полям бегут ручьи, Дети бегут «змейкой».

На дорогах лужи. Идут с выпадами («перешагиванием через лужи»).

Скоро выйдут муравьи Идут на пятках.

После зимней стужи. Идут на внешнем своде стопы.

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы песни петь, «Качелька»: поднимаются на носки и опускаются на пятки.

И расцвел подснежник. Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.

Самомассаж «Голубая чаша»

Воспитатель: Поднимите руки вверх. Ты – красивая чаша, в которую льется живительный

дождик бодрости и здоровья. Он легкий и приятный. Мы наполнили чашу доверху. Теперь потрем ладоши, чтобы они стали теплыми, и похлопаем себя. Ноги, руки, просыпайтесь. Дети выполняют хлопки по голеням, бедрам, ягодицам, Просыпайся, тело, по пояснице и груди, Просыпайся, голова по загривку и затылку, И берись за дело. по лицу и в ладоши. Воспитатель: Приступаем к нашей йоге мои маленькие йоги. Начинаем не лениться, начинаем заниматься. Сегодня наши асаны связаны со сказкой «Два жадных медвежонка».

## 2. Основная часть

Основные асаны по сказке «Два жадных медвежонка». Комплекс 7. Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки. За высокими горами, за зелёными лугами, за просторными полями высился густой, непроходимый лес. Поза «Дерево» В самой его глухой чаще жила большая медведица с двумя маленькими медвежатами. Росли, росли медвежата и выросли. А когда выросли, оставили они родную берлогу и отправились гулять по свету. Поза «Корзина» Топали они по тропинке, ломались через заросли. День плутали по лесу, другой. А на третий вышли на опушку. Здесь они и нашли большую головку сыра. Решили медвежата поделить сыр поровну. Поза «Лев» Но как это сделать? Хотели было по очереди откусывать. Но вдруг один больше откусит, чем другой? Жадность одолела медвежат. Спорили они, спорили, чуть до драки не дошло. А тут мимо лиса бежала. Поза «Сфинкс» — Чего не поделили, ребятки? — спросила она. — Сыр пополам не делится, — пожаловались медвежата. Рассмеялась лиса. — Это, — говорит, — проще простого. Разломил лиса сыр. Да так хитро, что один кусок оказался намного больше другого. Увидев такое, огорчились медвежата. Но лиса их успокоила: — Сейчас подравняем. И откусила от большего куска так, что теперь он стал меньше другого. Прожевала лиса

сыр, покачала головой и говорит:

— Ах, ребятки, ошиблась я малость. Придётся подправить.

И снова от большего куска откусила. И опять не равны куски. Лиса отъела ещё. Медвежата кричат:

— А всё равно тот кусок больше этого!

У лисы полный рот сыром набит. Прожевала она и ласково так пропела:

— Погодите. Не всё сразу получается.

И — ам! — отхватила добрую часть уже от другого куска. Медвежата с жадностью смотрели то на лису, то на сыр. А плутовка знай откусывает и откусывает.

Наконец наелась она до отвала, отгрызла в последний раз, и оба куска сравнялись. Поза «Часы»

Только были они такими крошечными, что медвежатам на один зубок. А лиса махнула хвостом и была такова. Остались медвежата голодными. Так им и надо! В следующий раз не будут жадничать!

Дыхательная гимнастика «Маятник»

Воспитатель: Влево - вправо, влево –вправо, а потом начнем сначала.

И.п. – стоя, руки на поясе (вдох).

1,3 – наклониться вправо (вдох);

2,4 – и.п. (выдох).

Воспитатель: Глазки подустали, дадим им отдохнуть.

Гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат»

Дети «рисуют» глазами геометрические фигуры по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Треугольник, круг, квадрат,

Нарисуем мы подряд.

Воспитатель: Превратимся в медвежат и начнем играть!

Подвижная игра «Поиграем с мишкой»

Выбирают «мишку», ему надевают маску «медведя». Дети стоят в разных частях зала.

Возле одного угла – «берлога», в которой спит «мишка». Дети идут по залу, произнося

слова:

Мишка, мишка – лежебока,

Хватит спать, хватит спать!

Мы хотим с тобою, мишка,

Поиграть, поиграть!

Ты веселых ребяташек

Догоняй, догоняй!

Ну-ка, мишка, ну-ка, мишка,

Нас поймай! Нас поймай!

«Мишка» догоняет ребят. Тот, кого он коснется, считается пойманным:

«мишка» отводит

его к себе в «берлогу». После того как «мишка» поймает несколько играющих, игра

возобновляется. На роль мишки назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

### **3. Заключительная часть.**

Релаксация «Кулачки»

И.п. – сед на пятках.

Руки на коленях, Руки на коленях.

Кулачки сжаты. Сжать пальцы в кулаки.

Крепко, с напряжением, С напряжением сжимать и

Пальчики прижаты. расслаблять пальцы рук в кулаках.

Пальчики сильнее сжимаем –

Опускаем, разжимаем,

Знайте, девочки и мальчики: Легко приподнять и уронить

Отдыхают наши пальчики. расслабленную кисть.

Воспитатель: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Какие асаны вам запомнились? Понравилось вам заниматься? (ответы детей).