

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

**Тема: «Репка»**

**Цель:** формировать основы физического, духовного и умственного развития детей.

**Задачи:**

Образовательные:

- познакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан,

(позы йоги);

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- формировать правильную осанку и свод стопы.

Развивающие:

- развивать гибкость и выносливость;

- развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции;

- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и

удовольствия от игры.

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

Средства реализации: коврики, спокойная красивая музыка без слов, отдыха и расслабления, иллюстрация к сказке «Репка», «страна Индия», «Йоги», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, маска «репка», стул (на каждого ребенка).

Предварительная работа: беседа с детьми и их родителями «Что такое йога?», рассматривание видов асан, чтение сказки РНС «Репка».

### **Ход занятия**

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: 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.

Игровая гимнастика «Репка»

Дети имитируют движения движения согласно тексту.

Чтобы репку посадить,

Землю я вскопаю,  
Землю я вскопаю,  
Песню напеваю:  
Ля-ля-ля...  
А теперь в земельку  
Семена сажаю,  
Семена сажаю,  
Песню напеваю: ля-ля-ля...  
А теперь я грядку  
Щедро поливаю.  
Пусть растет скорее  
Репка золотая!  
Ля-ля-ля...  
Самомассаж «Дождик»  
Дождик, дождик, капелька, Легко, в ритме стихотворения  
Водяная сабелька, Дети постукивают пальчиками по  
бедрам от колена вверх.  
Лужу резал, лужу резал, Делают пилящее движение ребрами  
Резал, резал, не разрезал, ладоней.  
И устал, и перестал. Поглаживают ладошками.  
Воспитатель: В далекой стране Индии (показ иллюстрации) живут люди,  
которых зовут  
йогами (показ иллюстрации). Они придумали много упражнений для  
гибкости  
позвоночника и правильного дыхания. На наших занятиях мы познакомимся  
с вами с гимнастикой йогов при помощи сказки. Сегодня, наше знакомство с  
йогой начнется со  
сказки «Репка» (показ иллюстрации сказки).

## **2. Основная часть**

Основные асаны по сказке «Репка». Комплекс 1.  
Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.  
Посадил дед репку - выросла репка большая, пребольшая. Поза с поднятыми  
руками.  
Стал репку из земли тянут: тянет - потянет, вытянуть не может.  
Позвал дед на помощь бабуку.  
Бабка за дедку, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут. Поза  
«Водопад»  
Позвала бабка внучку. Поза «Ребенок»

Внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут.

Кликнула внучка Жучку. Поза «Собака подтягивается на солнышке»

Жучка за внучку, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку: тянут - потянут,  
вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку. Поза «Кошка»

Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут.

Кликнула кошка мышку. Поза «Мышка»

Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, баба за деду, дедка за репку: тянут – потянут - вытянули репку! Поза с поднятыми руками.

Дыхательная гимнастика «Удивимся»

Воспитатель: Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть!

И.п. – стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2- И.п.

Повторить 6 раз.

Воспитатель: Глазки наши тоже устали, давайте поможем им отдохнуть.

Гимнастика для глаз «Дождик»

Капля первая упала – кап! Дети сверху пальцем показывают траекторию движения капли.

И вторая приближала – кап! То же самое.

Мы на небо посмотрели, Смотрят вверх.

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. Вытирают лицо руками.

Сапоги – посмотрите – Показывают руками на ноги и

Мокрыми вдруг стали. смотрят вниз.

Плечами дружно поведем Выполняют движение плечами.

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. Приседают.

Подвижная игра «Репка»

Дети встают в круг, в центре которого стоит ребенок – «репка».

Репка – репонька, Дети и «репка» идут противходом по кругу.

Вот такая крепенька.

Ты на месте покружись, «Репка» кружится.

А потом остановись.

Раз-два, не зевай! Дети хлопают в ладоши.

Кого хочешь, выбирай! «Репка» выбирает партнера и танцует с ним.

3. Заключительная часть.

Воспитатель: А сейчас мы немного отдохнем, улыбнемся.

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся к ближе краю стула, опирают о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая спокойную негромкую музыку.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

Воспитатель: В какой сказке побывали? Чем занимались? Что понравилось?

(ответы детей). Будьте здоровы! До свидание!