

*Авторская Йога-сказка
«Сказка о лесном ручейке»
для детей старшей группы*

Автор: инструктор по физической культуре Сарсенбаева Алина Султанбековна

Тема: Йога-сказка «Сказка о лесном ручейке».

Цель: Укрепление здоровья детей, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств: гибкости, равновесия, координации, через занятия йогой.

Задачи:

1. Развивать координацию движений, гибкость, равновесие и пластичность (использование йоги).
2. Укрепление мышечного корсета малыша, что способствует формированию правильной осанки.
3. Развивать внимание, чувство ритма, через выполнение упражнений под музыку и рассказ сказки.
4. Формировать чувство радости и удовольствия от выполнения физических упражнений.

Оборудование и инвентарь: бубен; свисток; музыкальный центр; флешка с подобранной музыкой; коврики; фотоаппарат.

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Темп, дыхание	Методические указания
Вводная часть	1. Построение в шеренгу, колонну по одному. 2. Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному. 3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны. 4. Ходьба с разными положениями рук (руки вверх, на пояс, вниз, вперед...) 5. Бег обычный в колонне по одному. 6. Бег «змейкой». 7. Бег с остановками и приседанием по сигналу. 8. Обычная ходьба. 9. Перестроение в 4 колонны у ковриков.	1-2 мин.	Умеренный, дыхание произвольное.	Ребята, а вы любите сказки? Тогда давайте отправимся сегодня в одну из них. Но сказка эта не простая, а спортивная. Это йога-сказка «Сказка о лесном ручейке». Ну что, готовы? Тогда отправляемся. Дети выполняют задания во время ходьбы и бега. Спина прямая, не спешим, соблюдаем дистанцию, дышим носом, слушаем внимательно сигнал свистка.
Основная часть	Йога-сказка «Путешествие весеннего ручейка»			Показ и объяснение всех упражнений. Называние поз с объяснением их выполнения. Пока

	<p>1. «По́за горы» И.п.: узкая стойка, руки вдоль туловища. В.: развернуть ладони вперед, поднять голову вверх, выпрямляя спину, затем вернуться в и.п.</p> <p>2. «По́за дере́ва» И.п.: узкая стойка, руки вдоль туловища. В.: встать на одну ногу, вторую согнуть в колене и поставить стопу на колено опорной ноги, руки поднять над головой и соединить ладонями. Затем поменять ногу и вернуться в и.п.</p> <p>3. «По́за аиста» И.п.: ноги врозь, руки вниз. В.: поднять руки над головой соединя ладони, затем наклониться вперед касаясь пальцами рук пола, не сгибая ног в коленях. Затем снова выпрямиться поднимая руки.</p> <p>4. «По́за ласточки» И.п.: основная стойка В.: встать на одну ногу, руки развести в стороны, смотреть вперед и сохранять равновесие. Затем вернуться в и.п. и поменять ногу.</p> <p>5. «По́за кошки» И.п.: стойка в упоре на колени и ладони В.: выгнуть спину – кошка шипит, прогнуть спину – кошка добрая.</p> <p>6. «По́за собаки» И.п.: стойка в упоре на колени и ладони. В.: подняться в стойку в упоре на стопы и ладони.</p>	<p>Около 1 мин.</p> <p>Около 30 сек. на каждой ноге.</p> <p>Около 1 мин.</p> <p>Около 30 сек. на каждой ноге.</p> <p>Около 1 мин.</p> <p>Около 1 мин.</p>	<p>Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.</p> <p>Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.</p> <p>Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.</p> <p>Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.</p> <p>Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.</p> <p>Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.</p>	<p>выполняются позы йоги рассказывается сказка. Дети как бы показывают сказку.</p> <p>Текст йога-сказки «Сказка о лесном ручейке»: «Жила – был маленькая тоненькая ручеек. Он родился на склоне высокой горы, где зимой намело много снега. Но наступила весна, снег таял и ручеек становился все шире и сильнее. Однажды гора сказала ручейку: Ты уже взрослый и, значит, пора тебе 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 горы, он оказался у корней дерева. Дерево только еще просыпалось от зимы и ему хотелось пить. Ручеек весело побежал между его корней, наполняя каждую клеточку дерева живительной влагой, чтоб на нем быстрее появились листья. Дерево было благодарно и помахало вслед убегающему ручью своею веткой. А смелый ручеек бежал по долине. А над ним в лучах весеннего солнца парил аист. Он приветствовал его радостным криком, рассекая воздух острыми крыльями. А затем звонко чирикая показались ласточки. Они подлетали к ручью, чтобы утолить жажду. А ручеек спешил</p>
--	--	---	---	---

	<p>7. «Поза саранчи» И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. В.: приподнимать ноги от пола вверх, затем вернуться в и.п.</p>	Около 1 мин.	Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.	дальше. Пробегая мимо небольшой деревушки, он увидел кошку. Кошка поначалу испугалась, округлила спину, но потом поняла, что это ручей несет живительную влагу и успокоилась. Но тут прибежала собака и прогнала кошку. Собака утолила жажду и побежала по своим делам. А ручеек увидел на высокой травинке саранчу. Которая приветствовала его громким стрекотом. А дальше на пути ручейка оказался большой камень. На нем в лучах весеннего солнца грелась змея. Она зашипела, здороваясь с ручейком. Ручеек улыбнулся и оббегаю камень побежал дальше. Ручеек убежал все дальше и приветствовал всех, кто встречался на его пути звонким смехом. На зеленом лугу он увидел корову. Корова промычала ему и подошла, чтоб напиться воды. И вдруг ручеек увидел русского богатыря, спящего под тенью дерева. Он замедлил бег, чтоб его не разбудить. Ручеек знал, как важно ему передохнуть перед боем, набраться сил. Но богатырь уже открыл глаза, увидел ручей и улыбнулся. Воин зачерпнул воды и умыл лицо. Затем поднял с земли тяжелый лук и шагнул навстречу новым победам по охране границ родной родины, и ручеек вместе с ним. Смелый звонкий ручеек был счастлив. Он вдруг понял, как он важен для живого. Живых существ на
	<p>8. «Поза змеи» И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне груди. В.: выпрямляя руки приподнимать грудь вверх, прогибаясь в спине. Затем вернуться в и.п.</p>	Около 1 мин.	Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.	
	<p>9. «Поза коровы» И.п.: сед подогнув ноги, руки опущены вдоль туловища. В.: приподнять руки вверх, завести их за спину и соединить. Затем вернуться в и.п.</p>	Около 1 мин.	Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.	
	<p>10. «Поза богатыря лежа» И.п.: сед подогнув ноги, руки опущены вдоль туловища. В.: лечь на спину не разгибая ноги. Затем вернуться в и.п.</p>	Около 1 мин.	Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.	
	<p>11. «Поза лука» И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. В.: приподняться, прогибаясь в спине, приподнять ноги от пола и взяться за стопы ног руками. Затем вернуться в и.п.</p>	Около 1 мин.	Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.	
	<p>12. «Поза ребенка» И.п.: сед подогнув ноги, руки опущены вдоль туловища. В.: наклониться вперед, голову опустить на коврик, спину округлить.</p>	Около 1 мин.	Темп медленный, спокойный. Дыхание произвольное.	

	Затем вернуться в и.п.			<p>планете много. И всем нужна чистая вода. Ручеек вдруг увидел, что рядом с ним бегут еще ручьи. И они подружились, соединились и превратились в большую реку. Ведь вода нужна всем.»</p> <p>Молодцы, ребята мне понравилось, как вы показали сказку-йогу «Сказка о лесном ручейке»</p>
Заключительная часть	<p>1. Гимнастика для глаз «Дождик» И.п.: основная стойка. В.: смотреть только глазами вверх и вниз, как будто наблюдаем за каплями дождя.</p> <p>2. Массаж головы «Дождик» И.п.: основная стойка. В.: легкими движениями пальцев по голове изображать дождик.</p> <p>3. Массаж рук «Помоем руки» И.п.: основная стойка. В.: имитация мытья рук с мылом.</p> <p>4. Релаксация «Представляем, как бежит ручеек» И.п.: лежа на спине. В.: дети лежат, слушая музыку.</p> <p>5. Построение в шеренгу для подведения итога занятия.</p>	2-3 мин.	<p>Темп средний. Дыхание произвольное.</p>	<p>Молодцы ребята, вы были очень веселыми, спортивными и внимательными. Ребята, вам понравилось сегодня занятие? Что именно вам больше всего понравилось? Кто из вас, как вам кажется занимался лучше всех? А как вы думаете какие качества мы развивали на занятии? ...</p>