**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида**

**с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей №37»**

**Конспект сюжетно-игрового занятия**

**по хатха-йоге**

**«На пикник в весенний лес»**

**для детей от 6-7 лет**

**Из опыта работы**

**инструктора по**

**физической культуры**

**Куклиной Н.А.**

**Курск**

**2016**

**Цель:** закреплять умение детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию описанную в тексте, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; способствовать выполнению упражнений легко с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановления дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности, привычку здорового образа жизни.

**Оборудование:** коврики для занятий йогой, массажные дорожки, музыка.

**Ход занятия:**

1. **Разминка**

1.Круг добра. Встреча «Улыбнись и подари улыбку всем вокруг!»

- Ребята, вы согласны отправиться со мной в небольшое путешествие?

-А отправимся мы с вами на пикник в весенний лес. Сейчас такая замечательная погода, просыпается природа. А в лесу особенно хорошо.

- Но прежде чем отправиться, давайте проведем разминку.

**2.Профилактика плоскостопия «Кто за кем»**

Цыпленок на цыпочках

Плелся за кошкой. Ходьба на носках.

А кошка на цыпочках

Шла за Антошкой. Ходьба по ребристой дорожке семенящим

Антошка на цыпочках шагом.

Двигался к дому.

Теперь повернемся, Развернуться в другую сторону,

Пойдем по другому. Ходьба перекатом с пятки на носок.

На пятках за кошкой Ходьба на пятках.

Плетется Антошка.

За бедным цыпленком -

Усатая кошка.

Цыпленок от страха Присесть, руки - к полу.

Забрался в корзину. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги,

Сердитая кошка выгнула спину. выгнуть спину.

**3.Суставная гимнастика:**

* **«Флажки» — движение кистей и стоп вверх-вниз (8р)**
* **«Скажи «да» — движения головой вверх-вниз(8р)**
* **«Колокольчик» — наклоны головы к плечам (15р)** Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить,чтобы плечи не поднимались. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно.
* **«Коса» — повороты кистей и стоп влево — вправо (10р)**
* **«Плавание» — вращение предплечьями (8-10р)**
* **«Танец живота» — хула-хуп.**

б) встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки на бедрах. Начинаем движения бедрами и талией, как бы вращая воображаемый обруч. Плечи при этом держать неподвижно. Вращения производим сначала в одну сторону, затем в другую. Сначала медленно, потом быстро, затем опять медленно. В каждую сторону делаем по 8–10 вращений

* **«Вертолетик» — вращение кистей и стоп (10р)**

**4.Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки видят всё вокруг,  Обведу я ими круг. Глазкам видеть всё дано: Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг. |  |

1. **Основная часть**

- А как вы думаете, на чем мы отправимся за город? Конечно же на велосипеде!

**1.Динамическая поза Велосипед**

- Вот мы ехали и теперь пересядем на волшебного верблюда, который нас очень быстро доставит в лес.

**2.Езда на верблюде в динамике**

- Вот мы и приехали. Жил-был зеленый лес. Это был не простой лес, а поющий. Там пели и березы, и дубы, пел родник. А звонче всех пели птицы. Давайте с вами представим, что мы с вами большие птицы.

**Дыхательное упражнение «Птица».**

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

-Вот и жук к нам прилетел. Зажужжал он и запел.

**Пальчиковая гимнастика «Жук»**

Я веселый майский жук,

Знаю все сады вокруг.

Над лужайками кружу,

А зовут меня Жу-жу…

- Полетел жук и сел на высокое и красивое дерево.

**3.Поза Дерева.**

- Ребята, а кто это стрекочет в траве, вы слышите?

**4.Поза Кузнечик.**

- Посмотрите, как красиво вокруг! Там вдали мы видим гору высокую. Давайте покажем какая гора.

**5.Поза Горы.**

-Впереди нас ждет мостик. Через который мы сможем попасть на поляну.

**6.Поза Моста.**

-А теперь мы можем расположиться на полянке и устроить пикник. А где же лежат все наши вещи для пикника? В корзинке.

**7.Поза Корзинки.**

-Давайте достанем из корзинки скатерть и красиво расстелем ее, накроем поляну.

-Выкладываем продкты, которые мы привезли для пикника. Не забываем, что мы взяли с собой только самые полезные и вкусные продукты.

-И первое, что мы с вами приготовим, это бутерброд.

-Сели, раскрыли булочку и накладываем на нее самые свежие и полезные продукты. Что это? Овощи, сыр, зелень.

**8.Поза Головоколенная** в динамике.

-Бутерброд готов! Что с ним нужно сделать? Конечно же съесть!

**9.Поза зародыша.**

-Ляжем на спинку. Поднимем сначала одну ногу, согнем в колене, потом другую. Теперь одновременно обе ноги согнем в колене и подтянем ближе к себе. Достанем лбом коленей. Вот какой вкусный и полезный был у нас бутерброд.

-На запах нашего пикника прибежали муравьишки. Давайте поиграем с ними наперегонки.

**10.Поза Муравей** в динамике

-И отправимся дальше на прогулку. Кого еще можно встретить в лесу из животных?

(Зайца)

**11. Поза Кролика**

- А кто из животных охотится на зайцев? (Лиса) А давайте покажем какая лиса бывает добрая и ласковая, когда она сыта.

**12.Поза Кошки** доброй, ласковой (Лиса)

-Лиса это хищник. Зайцам опасны не только хищные животные, но и хищные птицы. Каких вы знаете? Давайте выполним позу Орла.

**13. Поза скручивание.**

-Вот наша тропинка привела нас к реке. А кто в реке живет?

**14. Поза Рыбы.**

-А какие еще жители живут у реки?

**15.Поза Лягушки** в динамике

- Лягушки предлагают нам поиграть с ними, кто выше прыгнет

**Дыхательная гимнастика «Лягушки».** Дети сидят на корточках, делают вдох. На выдохе подпрыгивают и произносят «ква-ква».

**Релаксационное упражнение**  «**Бабочка».**

Бабочка порхала,

Всё к цветам летала.

Крылья стали уставать,

Видно, надо отдыхать.

Вот присела на цветок,

Крылья опустила

И головку свесила,

Будто загрустила…

Отдохнула… посидела…

Да и снова полетела.

(дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки)

1. **Заключительная часть**
2. **Релаксация** **«Облака»:**

В небе синем к нам издалека

Приплывают белые облака.

Накрывают облака мягким одеялом…

Как приятно и легко

Всем ребятам стало!

Белой пеной облака нежно окружают,

В сон волшебный и прекрасный

Деток погружают.

Вот закрылись глазки – снятся детям сказки…

Облака плывут, плывут –

Отдых и покой несут…

Все ребятки отдохнули,

С боку на бок повернулись… потянулись –

И… проснулись!

До свиданья, облака, небо голубое,

Много – много, много раз

Встретимся с тобою.

**2.Самомассаж лица**

Теплый ветер гладит лица,

Лес шумит густой листвой.

Дуб нам хочет поклониться,

А кудрявая березка

Провожает всех ребят.

До свиданья, лес зеленый,

Мы уходим в детский сад.

- Ребята, вам понравилось в лесу? Вернемся еще сюда?

-А теперь возвращаемся обратно. Вокруг себя ты обернись и в детском саду окажись!

**3.Мультфильм «Полезные продукты».**

**-** О чем говорили дети в мультфильме? Какие полезные продукты вы знаете? Для чего они нам нужны?

**4.Круг добра «Я желаю тебе…»**

**5.Подведение итогов занятия.**