**Конспект сюжетно-игрового занятия по хатха-йоге**

**«Путешествие с веселыми человечками»**

**для детей 6-7 лет**

**Цель:** формировать у детей потребность в движении.

**Задачи:**

* формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
* способствовать укреплению мышечного тонуса;
* способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшению настроения;
* оказывать благоприятное воздействие на организм.

Длительность: 30 мин

**I. Вводная часть**

**1.Настройка на занятие. Круг добра.**

**2.Постановка целей.**

- Сегодня мы отправимся в путешествие с веселыми человечками, которые живут в сказочном лесу.

Однажды веселые человечки решили отправиться в путешествие. Вышли они из дома и пошли по дорожке.

**3. Разминка:**

* ходьба:

– простым шагом, руки на поясе,

- семенящим шагом (по узенькой тропинке),

- гигантским (перешагивая через лужи),

- боком приставным шагом по канату (по подвесному мосту над пропастью),

* прыжки:

- через кочки,

- через канат боком.

* бег с изменением движения.

И пришли человечки на жд вокзал, сели в поезд.

**4. Массаж спины «Паровоз»**

|  |  |
| --- | --- |
| Слова | Действия |
| Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,  Стоять на месте не хочу! | Похлопывание по спине ладонями. |
| Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!  Стоять на месте не хочу! | Поворот на 180, поворачивание кулачками. |
| Колесами стучу, стучу,  Колесами стучу, стучу, | Поворот на 180, постукивание пальцами. |
| Колесами стучу, стучу,  Садись скорее, прокачу! | Поворот на 180, поглаживание ладонями. |
| Чу, чу, чу! | Легкое поглаживание пальцами. |

**5. Дыхательная гимнастика**

Во время поездки на поезде веселые человечки подпевали паровозу «Чу-чу-чу!» Вдох через нос и на выдохе произнести: «Чу-чу-чу!»

**II. Основная часть**

-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п ̸п** | **Название позы** | **Методика выполнения** | **Содержание** |
| 1. | «Волна» |  | Вот мы пришли с Веселыми человечками к реке и легли загорать. И опускаем ноги в речку, мочим пальчики, вытаскиваем на сушу. |
| 2. | «Кошка добрая» и «Кошка ласковая» |  | И вдруг к нам подходит львенок, он такой добрый и ласковый, как котенок. |
| 3. | «Кузнечик» |  | В траве мы видим прыгают зеленые кузнечики. Поиграем с ними. |
| 4. | «Бабочка» |  | Среди цветов летают красивые бабочки. Они приглашают нас полетать с ними. |
| 5. | «Дерево» |  | Деревья шумят своей листвой, обдавая нас своей прохладой. |
| 6. | «Мостик» |  | Вот мы видим мостик. Перейдем по мостику |
| 7. | «Гора» |  | И попадем к подножию горы |
| 8. | «Ребенок» |  |  |
| 9. | «Качалка» |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**III. Заключительная часть**

**1. Релаксация «Облака»**

**2. Танцевальная игра «Крылья»**

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т.д.). На втором этапе участники делятся на две стаи, которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют – другие наблюдают, и наоборот.

3. Круг добра. Игра с мячом «Я желаю тебе…»