**Мастер-класс для родителей по хатха-йоге с элементами игрового стретчинга, танцевального фитнеса**

**«Путешествие на сказочную планету»**

**Инструктор по физической культуре:** Куклина Н.А. МБДОУ №37 г. Курска

**Место проведения:** музыкально-физкультурный зал

**Дата проведения:** 23.01.2018г.

**Цель:** формировать у родителей и детей привычку ЗОЖ.

**Задачи:**

* привлечь родителей к участию в совместном занятии с детьми физической культурой;
* развивать у детей физические качества;
* формировать привычку заниматься физической культурой и спортом;
* создание позитивного настроения у детей и родителей от совместной деятельности.

**Оборудование:** коврики для занятия.

**Ход мастер-класса**

**I. Вводная часть**

1. **Организационный момент**

Родители проходят в зал и занимают места на ковриках.

Инструктор ФК: - Здравствуйте, ребята и родители! Сегодня мы собрались на очередной наш мастер-класс по йоге. Сегодня я узнала, что сказочная планета оказалась в беде, ее заколдовал злой волшебник. Ей нужна наша помощь. Вы готовы отправиться в путешествие? Тогда отправляемся в путь.

Построение в колонну по одному

**II. Разминка:**

**1. Ходьба и бег:**

* ходьба простым шагом;
* на носках, руки за головой;
* на пятках, руки внизу;
* с высоким подниманием коленей;
* с опорой на носки и ладони;
* бег с ускорением;
* бег змейкой;
* ходьба в колонне по одному за направляющим.

Инструктор ФК: - Вот мы и прибыли на сказочную планету. Давайте посмотрим вокруг. Как здесь холодно, все покрыто снегом, льдом. Всех вокруг заморозил злой волшебник. А давайте станцуем веселый танец, согреемся, возможно сможем разморозить планету.

**III.Основная часть**

**1. Танцевальный фитнес «Веселый слоненок»**

И.П. – Основная стойка  
1-й рисунок  
1-Полуприсед, руки на живот  
2-Встать, правую ногу в сторону на пятку, руки свободно в стороны, ладонями  
вперед  
3-4-Повторить движения 1-2 с другой ноги  
5-8- Повторить движения счета 1-4  
2-й рисунок  
1-Полуприсед, руки согнуть вперед локтями вниз.  
2- Встать на левую ногу, правую назад на носок, с небольшим наклоном  
туловища вперед, руки вверх ладонями вперед  
3-4-Повтоить движения счета 1-2 с другой ноги  
5-8-Повтрить движения счета 1-4  
3-й рисунок  
1—Шаг левой ногой в сторону, правую на носок, руки свободно в стороны  
2-С поворотом налево, полуприсед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа  
прижата к колену, левую руку согнуть вперед «Хобот», праую руку согнуть назад  
«Хвостик»  
3-С поворотом направо шаг правой ногой в сторону, левая на носок, руки  
свободно в стороны  
4—Повторить движение счета 2с другой ноги, в другую сторону  
4-й рисунок  
Родители с детьми занимают места на своих ковриках.

Инструктор ФК: - Какие вы все молодцы. Согрелись? А вы любите лепить снеговиков? Предлагаю вам слепить его всем вместе.

**2. Массаж биологически активных зон «Снеговик»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Раз – рука, два – рука | *Вытягивание вперед одной*  *руки, потом - другой.* |
| Лепим мы снеговика | *Имитируем лепку снежков.* |
| Три – четыре, три – четыре | *Поглаживают ладонями шею.* |
| Нарисуем рот пошире | *Улыбаются* |
| Пять – найдем морковь для носа | *Массаж крыльев носа* |
| Угольки найдем для глаз | *Массаж точек надбровных дуг* |
| Шесть – наденем шляпу косо,  Пусть смеётся он у нас | *Приставляют ладони ко лбу* «*козырьком*» *и растирают лоб* |
| Семь и восемь, семь и восемь  Мы плясать его попросим. | *Поглаживание рук ладошками* *от запястья до плеча* |

Инструктор ФК: - А теперь погреем друг друга массажем спины.

**3. Массаж спины друг другу «Паровоз»**  
Дети с родителями выполняют массаж спины, присев друг за другом и положив друг другу на плечи ладони.

|  |  |
| --- | --- |
| **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, поколачивание 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 |

**Инструктор ФК: -** И ножки наши тоже нужно согреть.

**4.Массаж рефлекторных зон ног**

|  |  |
| --- | --- |
| Застучали в мастерской молоточки снова,  Починить мы башмачки каждому готовы. | И.П.- сидя на коврике, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями.. |
| Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук. | Разминание пальцев стопы |
| Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки. | Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке. |
| Сил, сапожник, не жалей.  Доставай колодки,  И посадим мы на клей новые подмётки. | Поглаживание стопы. |

**Инструктор ФК:** - от нашего тепла планета стала оживать.

**5. Упражнения игрового стретчинга**

* **«Теплый дождь»** (смочил землю, освежил траву и листья; поиграем с  
  дождевыми каплями).  
  И.п. – основная стойка, руки спрятать за спину.  
  1 -2 – вынести вверх прямую правую (левую) руку , встать на носочки, потянуться  
  3-4 – правую (левую) руку спрятать за спину (6-8раз).
* **«Солнышко»** (и, вот в небе засветило солнышко)  
  *Хорошо, хорошо солнышко смеется.*  
  *А под солнышком нам хорошо живется.*  
  И.п. широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу. Левая (правая),  
  пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в  
  стороны.  
  1 - на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука  
  не коснется пола (стопы). Правая (левая), рука вытянута вверх.  
  2 – и.п. (4-5 раз)
* **«Цветок»** (а вот алые цветочки распускают лепестки)  
  И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене,  
  колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки вверх.  
  1 - наклон вперед;  
  2 – выпрямить спинку, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх,  
  потянуться (6 раз).

**6. Позы хатха-йоги**

* **Поза дерева (оживают не только цветы, но и кустарники, деревья, все тянутся к солнышку)**

Пятки вместе, носки в стороны, руки опущены. Соединяем ладони, через стороны поднимая руки вверх. Правую ногу сгибаем в колене и прижимаем сбоку к левой ноге, колено повернуто в сторону. Тоже и с др.ногой. (4раза)

* **Поза птички (птицы начинают весело щебетать и резвиться в небе)**

Развести руки в стороны, наклониться вперед и отвести прямую ногу назад. Стать ровно и повторить тоже с другой ногой. (4 раза**)**

* **Поза жучка (жучки начинают выползать и радоваться теплу, солнышку)**

Держать спину прямо, расставить ноги в стороны, соединить ладони на уровне груди, присесть. Продолжать так сидеть несколько вдохов-выдохов. (4 раза)

* **Поза пчелки (пчелки летают, собираю нектар и залетают в улей)**

Сесть прямо на пятки, завести прямые руки назад. Наклониться вперед с прямой спиной и прямыми руками, опустить грудь на колени(5-6 раз)

* **Поза бабочки (бабочки стойкой порхают над цветами)**

Сесть и соединить стопы вместе и развести колени в стороны. Так сидеть несколько вдохов-выдохов.

* **Поза ласковая кошечка**  
  Сидя на пятках, руки в согнуты в локтях, опущены на пол, голову  
  положить на кисти рук.  
  1 – приподнять голову, руки выпрямить- потянуться.  
  2 – стоя на четвереньках, прогнуться в пояснице, посмотреть вперед –  
  встряхнуться повилять «хвостиком».  
  3 – сесть на пятки, руки вытянуть вперед – потянуться.  
  4 – и.п. (5-6 раз)
* **Поза черепахи**

*Что за чудо! Вот так чудо!*  
*Сверху блюдо, снизу блюдо!*  
*Ходит чудо по дороге,*  
*голова торчит да ноги.*

Сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. Вдох -потянуться вверх, выпрямить спину. Выдох-наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. (5-6 раз)

* **Поза рыбы (в реках и морях рыбки весело резвятся)**

Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони вверх. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох). Выдох-оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. (5раз)

* **Поза мостик** (радуга засияла разными цветами на планете)

И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вверх.  
1 – согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам.  
2 –ладони положить под плечи, пальцы направлены в сторону ног.  
3 – на выдохе оторвать таз от пола, упереться ладонями и ступнями в пол,  
подняться, прогнув позвоночник. Вытянуть руки и сохранять параллельное  
положение стоп.  
4 – медленное опускание в и.п. (3 раз)

* **Релаксация**

(проводится под спокойную музыку).

**Инструктор ФК:** - Предлагаю всем лечь на мягкую зеленую травку, расслабить глазки, щечки ручки, ножки и все тело. Давайте отдохнем и полюбуемся, какой красивой стала волшебная планета. И все это благодаря вам. Ярко светит солнышко, в небе щебечут птицы, ветер ласкает ваше лицо, волосы. Вам тепло, спокойно, вы улыбаетесь.  
Найдите свое сердце, прижав обе руки к груди и прислушайтесь, как оно стучит: «тук, тук, тук». Представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте поделимся этим теплом, кусочком солнышка с этой планете и всем вокруг, подарим им немного света и тепла.

А теперь медленно открываем глаза, потянулись и легли на правый бок, руки под щечки. Теперь можно сесть в простую позу.

**Инструктор ФК:** - Вот мы отдохнули, а теперь можно и поиграть.

**IV. Заключительная часть**

**1. Танцевальные игры**

* **«Танцуют все»**

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

* **«Ищем друг друга»**

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается – каждый должен найти себе пару и встать:

• Держась правыми руками,

• Взявшись под руки,

• Положив руки друг другу на плечи,

• Положив руки на талию,

• Взявшись двумя руками – лицом друг к другу (спиной друг к другу).

**2. Дыхательная гимнастика «Аромат цветов»**

**Вдыхать аромат цветов носом, на выдохе произнести: «аааа».**

**3. Подведение итогов.**

**Инструктор ФК:** Вот и завершилось наше путешествие на сказочную планету. Попрощаемся с ней и вернемся в детский сад. Я надеюсь, вам понравилось наше небольшое приключение. Всем спасибо за участие.

Родители с детьми выходят из зала.