

Физкультурное занятие в старшей группе с элементами хатха йоги

Цель: приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование нетрадиционных видов гимнастик.

Задачи:

Развивать опорно-двигательный аппарат;

Развивать мышцы плечевого пояса, рук, кистей, благотворно воздействующих на все органы ребёнка дошкольного возраста;

Формировать координацию и согласованность движений различных частей тела;

Закрепить навыки выполнения элементов точечного массажа, дыхательной гимнастики, упражнения на коррекцию плоскостопия;

Поддерживать умение сохранять правильную осанку;

Совершенствовать физические качества: силу, выносливость;

Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.

Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни

Инвентарь: Коврики по количеству детей, камушки, корригирующие дорожки, кольца, музыкальный центр, аудиозапись, проектор, презентация.

Ход занятия:

Водная часть

Построение в одну шеренгу.

Ребята, здравствуйте! сегодня у нас будет необычное занятие, мы отправимся в путешествие по морскому дну. Где вы увидите морских обитателей, но для этого нам нужно снять чешки и носочки.

На право! Шагом марш!

Ходьба: Идем по высокой мокрой траве. (ходьба с высоким подниманием колена). По острым камням (ходьба на носках). И вдруг подул сильный ветер (ходьба спиной вперед). Лёгкий бег на носках, бег за хлестом голени. Ходьба на восстановление дыхания. Ходьба по ребристой дорожке боком приставным шагом (идём по мостику). Для погружения на морское дно, нам нужно перестроиться в 3 колонны. В 3 колонны шагом марш.

Основная часть

Мы превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.

Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.

Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой красивый морской конёк плывёт к нам. Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы.

Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо. Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

Идем между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.

Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег.

Подъем идет плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.

Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.

Путешествие по морскому дну.

«Погружение» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Рыбы» Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела или подложите под ягодицы.

Аккуратно прогните верхнюю часть спины и перекатитесь головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживая бедра и ягодицы на полу. Вытяните губы так, как это делают рыбы и смотрите на мир из нового положения.

Поза «Морской конёк»

встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе.

Поза «Морская ракушка»

Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Поза «Краба» опора на четыре точки (ладони и стопы), корпус составляет прямую линию, параллельную полу, взгляд устремлен вверх поднимать корпус следует из положения лежа. Аккуратно поднимайте тело до тех пор, пока корпус не займет положение параллельно полу. Принимать позу следует на выдохе. Колени должны быть направлены вперед.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

«Коралловые рифы» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Подъём» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Морская звезда» Лёжа на спине, Руки развести в стороны ладонями вверх. Ноги развести в стороны. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Мы с вами оказались на берегу, я вам предлагаю собрать на память морские камушки. (дети собирают камушки пальчиками ног)

-Мы сейчас увидели как красиво на морском дне, увидели краба, морских звёздочек, медузу. Давайте сейчас мы в них превратиться.

Малоподвижная игра «Море волнуется»

Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три
Морской узел завяжи!

и.п. – стойка нога за ногу «переплести», руки перед собой «переплести» соединив ладони
Морские звездочки, замри!

и.п. – стойка на одной ноге, другая отведена в сторону

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три.

Чайки замри!

и.п. – стойка на одной ноге, другая поднята назад

Внимание, крабы, замри!

и.п. – сидя на полу, выполняют упор руками сзади

И. П. - принять «фигуру», расслабиться. Фонограмма «Звуки моря».

-После купания в море сделаем массаж, чтобы не заболеть.

Заключительная часть

Массаж биологически активных точек «Неболейка».

-Чтобы горло не болело мы его погладим смело, (поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

-Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (указательными пальцами растирать крылья носа)

-Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. (ладони «козырьком» ко лбу и растирать в стороны- вместе)

-«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело. (раздвигаются средний и указательный пальцы и растирают точки перед и за ушами.)

-Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна! (потереть ладони друг о друга)

Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.

Вот и закончилось наше путешествие по морскому дну, пора нам отправляться в детский сад. На право 1-2 шагом марш, ходьба по корригирующим дорожкам, одеваем чешки. Дети уходят в группу.