

**Коврыга Лидия Юрьевна**  
**Воспитатель**  
**ГКДОУ «Детский сад №381 г.о.Донецк», ДНР**

## **Конспект ООД по физической культуре для дошкольников «Путешествие в страну Йоги» с элементами Кундалини-йоги**

Возраст: 6-7 лет

Тип: сюжетное

Цель: формирование мотивацию к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и укрепление здоровья посредством гимнастики хатха-йога.

Задачи:

*Обучающие:*

- Дать детям представление о гимнастике йогов.
- Закрепить умение выполнять статические асаны, сосредотачивать внимание на дыхании во время выполнения упражнений.
- Совершенствовать технику выполнения асан.

*Развивающие:*

- Развивать физические качества: ловкость, силу, гибкость, равновесие и общую выносливость.
- Закрепить навык выполнения дыхательной гимнастики.
- Совершенствовать умение сохранять правильную осанку

*Воспитательные:*

- Воспитывать интерес и потребность в занятиях физической культурой и здорового образа жизни.
- Воспитывать положительные качества характера – организованность, силу воли, целеустремленность.

*Валеологические:*

- Содействовать формированию представлений о строении тела человека и бережного отношения к нему.

*Планируемые результаты:*

- Умеют правильно (технично) выполнять упражнения дыхательной гимнастики.
- Знают и выполняют упражнения хатха-йоги из разных исходных положений.
- Умеют держать равновесие при выполнении статических асан.
- Знают правила здорового образа жизни

**Оборудование:** гимнастические коврики по количеству детей, музыкальное сопровождение «Звуки природы - Восход», музыка для йоги.

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
Вводная часть - настройка (подготовка к упражнениям на дыхание)		
<b>Сидя на ковриках в кругу.</b> (организационный момент)	3 мин	<b>«Поза лотоса»</b> - Принимаем позу лотоса, садитесь удобно и свободно без напряжения. Лотос — это цветок. Представьте, что вы цветок, у цветка есть корни, и он крепко ими держится. Цветок растет в красивом саду. Мы так же, как и всё живое в этом мире растем, тянемся макушкой к солнцу (держим стембель-спину ровно) и правильно дышим. Сложите ладони в «Намасте»

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
		(ладони сложены вместе на уровне солнечного сплетения) это стемель -наш позвоночник. Потянитесь вверх – вдох и раскройте ладони над головой, посмотрите вверх. Ладони разверните в пол, опустите вниз –выдох.
Дыхательные упражнения		
<p><b>«Кувшин наполняется водой»</b> (диафрагмальное дыхание) Повторить 2 раза.</p>	3 мин	<p>Представьте, что вы кувшин, дно кувшина – это ваш живот, центр кувшина — это ваша грудная клетка, ваше горло – это горлышко кувшина. Будем наполнять его - вдыхать. Вдох – воздух как водичка попадает в горло, затем в центр и опускается на дно –это ваш живот, он наполняется и становится круглым. Живот выпячиваем. Задержали дыхание. На выдохе, живот сдувается, становится плоским. Воздух проходит через центр и горло.</p>
Самомассаж		
<p><b>«Разотри ладони»</b> (Растираем ладони, чтобы они стали теплыми).</p>	30 с	<p>Поглаживают ладонями голову, лицо, глаза, шею, руки, живот, грудь и ноги.</p>
<p><b>«Самомассаж»</b></p>	2-3 мин	<p>Начиная с плеч выполняют рубящие, затем щипающие и пошлепывающие движения по спине, шее, рукам, ногам. Топаящие движения стопами для активизации энергетических точек.</p>
Основная часть (15 мин).		
<p><b>«Сурья-намаскар»</b> («Приветствие солнцу»)</p>	3 мин	<p>Дыхание свободное, без задержки. При наклоне - выдох, живот подтянуть. (выполнить 2 круга)</p>
<p><b>Поза «Кошка»</b> (Марджариасана)</p>		<p>Удерживать равновесие. Движения плавные.</p>
<p>Поза «Лев» (Симхасана)</p>		<p>Сесть на колени, спина прямая. Поворачивать медленно голову направо-налево. На выдохе потянуть а-а-а напрягая мышцы горла и языка.</p>
<p><b>Поза «Крокодил спит»</b> (Макарасана)</p>		<p>Лежа на животе. Расслабиться.</p>
<p><b>Поза «Кобра»</b> (Бхуджангасана)</p>		<p>Плавно поднять голову, плечи, грудь, тянуть голову вверх, голову не запрокидывать!</p>
<p>Поза ребенка (Баласана)</p>		<p>При выполнении расслабить плечи, руки, лопатки. Дыхание спокойное.</p>
<p><b>Поза «Черепаша»</b> (Курмасана)</p>		<p>Стараться выпрямить ноги и приблизить туловище к полу. Голова опирается на лоб.</p>
<p><b>Поза «Посоха»</b> (Дандасана).</p>		<p>Плечи отвести назад и вытянуть спину под прямым углом к полу. Ноги прямые, стопы тянуть на себя. Дыхание ровное.</p>

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Поза «Перевернутого стола»</b> (Сахаджа пурвоттанасана)		Спину и бедра держать параллельно полу. Голени и руки перпендикулярно. Взгляд направлен вверх –голову не запрокидывать!
Заключительная часть.		
<b>Перевернутая поза, «Поза березки» (Сарвангасана)</b>	2-3 мин	Руками поддерживать поясницу. Туловище и ноги стараться держать одной вертикальной линией.
<b>Шавасана</b>		Расслабиться, не напрягаться. Дыхание спокойное.