**Конспект непосредственно образовательной деятельности с использованием элементов восточной гимнастики хатха-йога**

(подготовительная к школе группа)

**Тема:** «В стране восходящего солнца» (тема недели: «День добра»).

**Цель:** Развитие физических и личностных качеств детей 6-7 лет посредством гимнастики «Хатха-Йога».

**Задачи:**

- отрабатывать умение правильно выполнять дыхательные упражнения, закреплять навыки самомассажа,продолжать формировать правильную осанку, развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, укреплять основные группы мышц тела;

- расширять кругозор, уточнять представления детей о своём теле, формировать привычку к здоровому образу жизни;

- развивать психические процессы;

- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении результатов, прививать детям чувство доброго отношения к окружающему миру;

- вызывать у детей положительный эмоциональный отклик на музыку.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Здоровье», «Познание», «Безопасность», «Социализация», «Музыка».

**Оборудование:** две гимнастические скамейки, мешочки с песком, обручи, мягкие модули для пролезания, корзины для метания, мяч.

**Ход НОД:**

***Вводная часть (5-7 минут)***

*(Дети строятся в колону по одному лицом к педагогу.)*

Педагог: Ребята, сегодня мы отправимся с вами в страну восходящего солнца, кто из вас знает, как называется эта страна?

Дети: Япония.

Педагог: Правильно, поэтому мы и поздороваемся сегодня по-японски, вот так. *(Показывает, дети повторяют, здороваясь друг с другом и с педагогом.)* Япония называется страной восходящего солнца, потому что её жители первыми встречают утро. Давайте потянемся к солнышку как можно выше и поздороваемся с ним руками, почувствуем его тепло и нежность. *(Дети выполняют задание.)*

Педагог: Жители Японии очень приветливые и доброжелательные люди, любят заниматься физкультурой, поэтому давайте улыбнёмся друг другу, ведь у нас у всех хорошее настроение и в конце нашего путешествия мы будем здоровыми, крепкими, сильными и бодрыми, если хорошо поработаем для своего организма. Мысленно скажем себе: мы спокойны и доброжелательны*. (Дети мысленно повторяют фразу.)* А теперь отправляемся в путь, а поможет нам сказка. *(Дети друг за другом идут по залу и по ходу выполняют задания педагога.)*

Педагог: Давным-давно далеко за морем-океаном жил император *(обычная ходьба)*. Был он очень жадным и важным *(ходьба на внешней стороне стопы)*, больше всего на свете он любил золото *(обычная ходьба)*,у него было много золота *(ходьба на носках, с поднятыми вверх руками, обычная ходьба),* император был злым и жестоким *(ходьба на пятках, руки на поясе, обычная ходьба)* и заставлял измученных людей *(ходьба на высоких четвереньках, обычная ходьба)* добывать золото от зари до зари каждый день, без отдыха и передышки *(наклоны, руки за спиной, обычная ходьба)*. Со всей страны везли императору золото *(бег обычный)*, и всё новые и новые хранилища заполнялись им *(бег с высоким подниманием колен, боковой галоп с переходом на обычную ходьбу)*. Скоро всё во дворце стало золотым: и пол, и потолок, и стены *(повороты головы)*. Даже колокольчики стали золотыми *(обычная ходьба, ходьба на носках – руки вверх, круговые вращения кистями.)*

Лишь один человек во дворце – добрый старый учитель больше всего любил свою семью и свою родину *(спокойная ходьба с остановкой и поворотом в центр круга)*.

***Дыхательная гимнастика***

Он часто любовался природой в своём саду и дышал свежим воздухом.

1.Потягивание. *Вдохнём ручеёк свежего воздуха. Вдох и медленный выдох* (3 раза).

В его саду росли удивительные цветы.

2. Очистительное дыхание для лёгких. *Вдох короткий, затем – выдох фу-фу-фу* (3 раза).

Утренний свежий ветерок щекотал его нос.

3. Носовое дыхание. *Попеременно правой и левой ноздрёй.*

Он пил воду из чистого ручья.

4. Звуковое дыхание. *Вдох медленный, выдох со звуком с-с-с* (3 раза).

От удовольствия он говорил так: *ха.*

5. Очищающеедыхание (3 раза).

Педагог: Добрый старый учитель учил своих учеников бережно относиться к своему здоровью. В саду они вместе занимались гимнастикой. *(Перестроение тройками, дети расходятся по коврикам, садятся «по-турецки».)*

Все вместе делали массаж.

***Массаж***

Чтобы не зевать от скуки, сели и потёрли руки.

А затем ладошкой лоб – хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.

Щёки заскучали тоже? мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать: раз, два, три, четыре, пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди.

Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем как можно выше.

И погладим мы себя. Вот какая красота! (Дети встают.)

***Основная часть (15 минут)***

Педагог: Всё самое лучшее учитель брал у природы - силу, ловкость и красоту.

Упражнение «Руки толкают небо» (поза дерева)

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг другу. Тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

(3 раза, удерживая 5 секунд.)

Упражнение «Птенец покидает гнездо» (поза кривого дерева)

Встать прямо. Согнуть левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватить голеностопный сустав поднятой ноги и прижать её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соединить ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держать параллельно полу. Или поднять руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибать, спину держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание спокойное, произвольное. (3 раза, удерживая 5 секунд.)

Упражнение «Дракон поднимает голову» (поза бегуна)

Стоя, согнуть назад левую ногу, захватить одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднять как можно выше. При этом туловище наклонить вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Дыхание спокойное. (3 раза, удерживая 5-6 секунд.)

Упражнение «Тростник раскачивается на ветру» (поза ребёнка)

Сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклониться вперёд, лбом коснуться пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Плечевой пояс расслаблен. Дыхание спокойное, произвольное. (3 раза, удерживая 5-7 секунд.)

Упражнение «Аист» (головоколенная поза)

Сидя на полу, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. (3 раза, удерживая 5-7 секунд.)

Упражнение «Змея в танце» (поза змеи)

Лёжа на животе ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища. (3 раза, удерживая 5 секунд.)

Упражнение «Цветок раскрывается» (поза бриллианта)

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, равномерное. (3 раза, удерживая 5-7 секунд.)

Педагог: император тем временем продолжал собирать золото и его становилось всё больше и больше. *(Дети скатывают коврики, перестраиваются в колону по одному, убирают коврики на место.)* Он заставлял искать золото своих придворных в труднодоступных местах.

***Силовой блок (круговая тренировка)***

Они проходили через реки по мосту, несли добытое золото на голове.

1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.

Бросали добытое золото в специальные ёмкости.

2. Метание – забрасывание мешочков в корзину от плеча правой рукой (2 метра).

Пролазили сквозь пещеры.

3. Лазание - пролезание под и через мягкие модули.

Проходили сквозь топкие болота.

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

(Цикл повторить 3 раза.)

***Заключительная часть (3-5 минут)***

Педагог: император так устал копить золото, что захотел прилечь отдохнуть – а кровать золотая и жёсткая. Захотел укрыться, а одеяло – тоже золотое и холодное-холодное.

Вот тут-то император понял свою глупость и решил раздать всё золото бедным людям *(дети встают в круг).*

***Подвижная игра «Лови, не урони» и «День и ночь»***

Дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит педагог, который по очереди бросает мяч детям, произнося при этом имя ребёнка, а потом ловит его от них. Дети бегают по

залу, затем снова ловят мяч. (3-4 раза).

Педагог: раздал император всё золото и отправился в сад – на поклон к мудрому учителю (дети садятся «по-турецки».)

***Упражнения на релаксацию***

В саду доброго учителя не было золота, но там цвели цветы *(плавные покачивания соединёнными в бутон ладонями)*, порхали бабочки *(покачивания скрещенными перед грудью руками)*, журчал ручей *(волнообразные движения вытянутыми вперёд руками)*.

***Гимнастика для глаз***

Удивился император и не поверил своим глазам, он боялся шелохнуться, чтобы не спугнуть эту красоту. *(Обратить внимание детей на сохранение неподвижной позы, работают только глаза).*

Император закрывал и открывал глаза.

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом в 30 секунд (5-6 раз).

Он смотрел на небо, на траву, на деревья слева, на цветы справа.

2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).

Он наблюдал за пролетающими бабочками, вращая только одними глазами, потому что боялся спугнуть их.

3. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (3-4 раза).

А потом он долго смотрел вдаль.

4. Посмотреть вдаль широко раскрытыми глазами (10 секунд).

Педагог: Вот так старый учитель помог жадному императору понять, что дороже здоровья, друзей, семьи и того места, где ты живёшь ничего нет *(дети встают).*

Дети, вы сегодня хорошо укрепили своё здоровье, стали сильнее, умнее и добрее. Поэтому давайте пожелаем друг другу, своим родным и друзьям здоровья, добра и мира:

Мир, добро, любовь всем кто справа от меня.

Мир, добро, любовь всем кто слева от меня.

Мир, добро, любовь всем кто впереди от меня.

Мир, добро, любовь всем кто сзади от меня.

***Сюрпризный момент:***

Учитель дарит детям журавликов как символ мира в Японии.