**Конспект занятия в кружке «Крепыш»**

**Задачи:**

1.Учить детей группироваться и владеть своим телом.

2.Развивать двигательные навыки и умения.

3.Сохранять и развивать гибкость, пластичность позвоночника.

5.Укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться.

6.Развивать творческую активность.

7.Совершенствовать работу органов дыхания.

8.Воспитывать уверенность в себе, желание заниматься физ. упражнениями.

Выпал снег, но вот досада-

Не готовы мы к зиме.

Простужаться нам не надо

Сделаем массаж себе!

(Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

Утка крякает, зове Поглаживать шею ладонями сверху-вниз

Всех утят с собою

А за ними кот идет, Указательным пальцем растирать крылья носа

Словно к водопою

У кота хитрющий вид, пальцами поглаживать лоб от середины к вискам

Ий поймать мечтает!

Не смотри ты на утят Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать

Не умеешь плавать. Вилочку и массировать мочки около ушей.

Закаливающие упр. на ушных раковинах:

1.Быстро загнуть уши вперед, а затем отпустить

2.Прижать ушные раковины к голове, а затем отпустить (ощущение хлопка в ушах)

3.Захватить кончиком большого и указ. пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, а затем отпустить. (для закаливания горла)

4.Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступ ушной раковины - козелок. Сдавливать и подворачивать его во все стороны в течении 10 сек.

По снежку мы все пойдем

Ножки разминать начнем (песня «Как на тоненький ледок)

Выпал беленький снежок Ходьба друг за другом

Собрались мы все кружок

Снег, снег, белый снег, Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

Засыпает он нас всех!

Мы на саночки садимся Ходьба с сильно разведенными в стороны

и под горку быстро мчимся носками ног.

снег, снег, белый снег перекат с пятки на носок.

Мчимся мы быстрее всех

Дети все на лыжи встали Ходьба с перекатом с пятки на носок

Друг за другом зашагали

Зашагали наши ножки прямо по дорожке Ходьба по тропе здоровья.

К зайкиной избушке на лесной опушке

Поскачем по дорожке, меняя часто ножки Поскоки.

Ручками похлопали

Ножками потопали

Как лисички побежали, хвостиками помахали

Притаились за кустом, побежали все кругом.

Упражнения « Хатха - йога»

Поза дерева – встать прямо, ноги вместе. Руки опущены. Поднять руки вверх. Ладони повернуть друг к другу. Потянуться всем телом вверх, спина прямая. Подбородок чуть приподнят, живот подтянуть. По истечении 20 сек. , развернув ладони в стороны, медленно опустить руки вниз. Сделать 2 – 3 спокойных вдоха и выдоха.

«Дерево сильное, крепкое, корнями глубоко вросло в землю, ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как и дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Поза горы: Исх. п. сидя на коленях соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться.

На дерево села ворона и решила завлечь своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что всюду слышно. Дети произносят протяжно «кА-а-а-а-а-а-а-а-р» 5-6 раз

Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом. 5-6 раз.

Полетели снежинки с дерева

Губами снежинки поймай на лету

Снежинка смешинкою стала во рту.

Дети выполняют дых. упр. «Смешинка» по М Лазареву.

Зайцы услыхали, как мы с вами смеялись и все разбежались.

Давайте поиграем со снегом.

Не боимся мы пороши

Ловим снег, хлопок в ладоши!

Руки в стороны! По швам!

Хватит снега вам и нам Поочередно бросать детям мяч

Вверх подбрось ты свой снежок

И поймай его дружок.

Выше ногу подними

И снежок переложи.

Ты снежок всем покажи

Вправо, влево поверни

Со снежком ты приседай, Сели, встали! Не зевай

Потянулись за снежком

Спину хорошо прогнем

Дети дружно наклонились

И снежочки положили, дружно встали - раз, два, три! Вот снежочки посмотри!

Размахнись рукой - бросок!

Прямо в цель летит снежок! Метание мячей.

А теперь скорей за дело-

Будем прыгать так умело! Разные виды прыжков.

Давайте с вами поваляемся в снегу. Встали, отряхнулись – слегка постукивая ладошками себя по разным частям тела.

Нашу прогулку пора заканчивать. Дыхательно- звуковая гимнастика (по М. Лазареву)

1.звук «В» -для стимуляции, микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица.

Стоя, ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. После глубокого вдоха негромко произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких

2.звук «З» - для стимуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи.

Стоя, расслабив все тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук »З»

3.звук «Ж» - для микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки .Ладонь положить на грудь.

Звук «М» - для энергетической подзарядки солнечного сплетения.

4 . «Звуковая релаксация» для расслабления дыхания мышц организма.

Лежа на спине с закрытыми глазами. Тихо произносить звук «ф». который тянуть как можно дольше. Затем также произносить звуки х – ц, ш –щ, ч.