Конспект

 физкультурного занятия в подготовительной группе

 с элементами хатха – йоги.

Задачи:

1.Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

2.Формировать правильную осанку .

3.Учить правильному дыханию.

4.Учить детей чувствовать свое тело во время движений.

5.Развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость.

6.Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

1.Построение в шеренгу. Корригирующая ходьба на носках, на пятках с захлестом голени назад, выпадами, в полуприседе, змейкой. Замедленный бег в течении 1 минуты, боковой галоп. Ходьба.

2.ОРУ (элементы хатха – йоги )

ПОЗА ДЕРЕВА.

И.П. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх. Ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх .Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 30 секунд развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Сделать 2 -3 вдоха и выдоха, и повторить упражнение, развернув ладони наружу.

ПОЗА ГОРЫ,

И.П, Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладошками вверх и как следует потянуться к потолку. Спина прямая. Дыхание спокойное.( 2 -3 раза)

ПОЗА ЛОТОСА.(в паре)

И.П. Сидя на коленях. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены.Правой рукой захватить стопу, а левой пятку правой ноги и осторожно повернув ее вверх, положить на левое бедро ближе к паху. Стопу левой ноги – на бедро правой. Стараться пятки подтянуть как можно ближе к животу. Руки на коленях, голова, шея и спина на одной прямой линии. Удерживать позу от 30 секунд до 1 минуты. Дыхание спокойное, полное.

ПОЗА АИСТА.

И.П. Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, ладонями вперед, прогнуться. Выдыхая, медленно наклониться и захватить руками голени ног, или положить ладонями возле стоп. Ноги в коленях не сгибать. Стараться лбом достать до колен. Дыхание произвольное. Удерживать позу 5 -10 секунд, и медленно выпрямиться.

ПОЗА ПОЛУКУЗНЕЧИКА.

И.П. Лежа на животе, подбородком коснуться пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднять как можно выше левую ногу. Дыхание спокойное. Удерживать позу 5 -10 секунд. На выдохе плавно опустить ногу. Отдохнуть, и повторить то же с правой ногой.

ПОЗА ЗМЕИ.

И.П. Лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пальцы упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Держаться в таком положении 6 – 7 секунд. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища.

ПОЗА КОШКИ.

И.П. Лежа на животе. Не отрывая грудь от пола, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка. И прижимая грудь к полу, поднять корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на пол и отдохнуть.

ПОЗА ЛУКА,

И.П. Лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. Голову положить набок. Согнуть ноги в коленях. Обхватить руками лодыжки или пальцы ног, подбородком коснуться пола. Плавно поднять верхнюю часть туловища (прогнуться), ноги отвести назад. Как можно дальше. Колени плотно сжаты и не отрываются от пола. Удерживать позу 5 -10 секунд. Дыхание произвольное. Выдыхая, опуститься на пол медленно и плавно.

Расслабление, лежа на спине.

Сделать вдох, выдох. Пошевелить пальцами рук и ног. Сжать пальцы в кулаки. Согнуть руки в локтях и , подняв их над головой, соединить в замок. Потянуться всем телом. Опустить руки.

Растереть ладони до появления тепла. «Умыть» лицо, шею теплыми ладонями. Медленно , спокойно сесть, вытянуть ноги. Соединить руки в замок и потянуться, вывернув ладони вверх.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ.

1.Ходьба по ограниченной плоскости приставным шагом, руки за головой.

2.Лазанье по гимнастической стенке, переходя с одного пролета на другой одноименным способом.

3.Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Спокойная ходьба в колонне со сменой ведущего.