Раздел сайта: физическое развитие

Гилязова Гульнара Радиковна,

инструктор по физической культуре,

МАДОУ «Детский сад № 96 « Умничка», г. Набережные Челны

Конспект НОД с элементами йоги для детей старшей группы на тему «На помощь к «Смешарикам».

* **Задачи:**

**Образовательные:**

Учить [детей](http://50ds.ru/vospitatel/3841-konspekt-zanyatiya-po-razvitiyu-rechi-i-konstruirovaniyu-dlya-detey-1-y-mladshey-gruppy-domik-iz-peska-i-kamney-dlya-cherepashki.html) выполнять элементы детской оздоровительной йоги с  использованием асан, (позы йоги).

Совершенствовать качество выполнения общеразвивающих упражнений с мячом;

***Развивающие***

Развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях с мячами.

Развивать координационные способности.

**Воспитательные:**

Вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Совершенствовать навыки правильной осанки.

* **Интеграция образовательных областей**:

физическое развитие, речевое развитие, социально-комуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое.

* **Оборудование и материал:** *проектор, сундучок, медали, корзины, клюшки и шайбы хоккейные, мини лыжи 2 пары, 2 конуса с изображением смешариков,*

*мячи средние, мячи малые, две скамейки, две дуги*

* **Методы -**  практический, игровой, наглядный, словесный.
* **Приемы –** погружение в игровую ситуацию, беседа, художественное слово, вопросы к детям, сравнение, вывод.
* **Словарная работа с детьми:** йога.
* **Индивидуальная работа:** качество выполнения ОРУ,следить за осанкой, соблюдать правила игры, техника безопасности, одаренным детям предложить усложненный вариант

**Ход непосредственно образовательной деятельности с детьми.**

**Организационная часть.**

Инструктор:*- Здравствуйте, ребята! Мне приятно, видеть Ваши улыбки и что все вы пришли на занятие с хорошим настроением! Значит, вы все здоровы. Готовы заниматься физкультурой?*

На экране проектора появляется Нюша. (Звенит видеозвонок)

Инструктор:- *Ребята у нас видеозвонок!*

Нюша: - *Здравствуйте, я Нюша из страны смешариков. В стране смешариков будет проходить спортивный праздник, но только мы не знаем, как его проводить?*

Инструктор: *- Ну, что ребята покажем, что можно делать на физкультурном празднике Нюше?*

**I. Вводная часть.**

Инструктор: - *Начнем с разминки маленьких йогов.* *Ребята становимся в круг.*

*Йога это древняя гимнастика, зародилась она в Индии. Йога помогает достичь бодрости, энергичности, поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость*.

*-Я ребята буду показывать движения, а вы повторяйте за мной.*

**Разминка йогов «Приветствие солнцу»**

Мы проснулись на рассвете (поза горы (Тадасана)

Раньше всех детей на свете (складываем ладони)

Здравствуй, солнышко, Ура (вытягиваем руки вверх)

И в поклоне мы согнулись (стараемся достать пальцы ног, ноги прямые)

И на вдохе как лягушки (подготовка к прыжку назад

Мы присели на опушке присели на корточки и посмотрели вперед)

Как собачка поклонились (прыгаем ногами назад, поза собака лицом вниз)

А потом мы спать ложились (опора на руки и пальцы ног, планка)

Вот как кобра, мы шипим (поднялись на руки и отвели плечи назад)

На собачку поглядим (собака лицом вниз)

Лягушонку раз, два, три (подготовка к прыжку вперед)

Поклонились до земли (стараемся достать пальцы ног, ноги прямые)

Высоко мы потянулись (поднимем руки через стороны вверх)

Но до неба не достать

Всем спасибо, улыбнулись (складываем ладони)

Чтоб горою стать опять (поза горы (Тадасана)

Нюша: - *Как здорово у вас получается, настоящие йоги!*

**II. Основная часть.**

Инструктор: *- Ребята, давайте покажем Нюше какие мы спортсмены? Выполним упражнения с мячом. Повернулись за направляющим направо, в колонне по одному шагом марш!*

*Мячи - смешарики лежат, в руки к вам они хотят.  
Мячи вы все берите, на полянку выходите  
И своей умелостью Нюшу удивите.* (Каждый берет по одному мячу из корзины).

*- В три колонны через середину, марш! Направо!* Перестроение в три колонны.**ОРУ с мячами.**

1. «Мячики стали большими» И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1-2 - встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 -7 раз).

2. «Мяч смотрит по сторанам»И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч вперед; 2 - поворот туловища вправо, руки прямые; 3 - прямо, мяч вперед; 4 - вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6-8 раз).

3. «Покатаем мяч» И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1-3 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. «Дует ветер»И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч поднять вверх; 2 - наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6-8 раз).

5. «Мячик с горки» И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

6. «Лодочка» И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1-2 - прогнуться, мяч вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

7. «Кенгуру» И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах мяч между колен. Повторить 3-4 раза.

Инструктор: - *Молодцы! Сейчас нам надо лечь на живот, как змея и подуть на мяч.*

**Дыхательная гимнастика:**

1. Дыхательное упражнение, подуем на мяч лежа на животе.
2. «Ёжик» Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновре­менно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный *(как ёжик)*, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*. Выдох мягкий, произ­вольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз

Инструктор: - *Закончили, подровнялись! Выпрямили спины! Втянули животы! Мячи под правую руку!*

Инструктор: - *Группа,* с*омкнись! В колонне по одному, в обход по залу шагом марш! Мячи кладем в корзину. На месте стой раз, два, на лево!*

Нюша: - *Молодцы, а что еще нам можно использовать на нашем празднике?*

Инструктор: *- А еще можно устроить веселые состязания на ловкость, силу и быстроту.*

*Перед началом я хочу также обратить внимание на наши правила.*

1. *Играем честно!*
2. *Будь стойким.*
3. *Помогай другу.*
4. *Радуйся успехам соперников!*

**ОВД:**

Инструктор: *- Дети, нам надо рассчитаться на «Кроша» и «Ежа».*

*Команда «Кроша» отбивают мячи: двумя руками, правой рукой и левой рукой.*

*Команда «Ежа» прыгают по кочкам на двух ногах (из обруча в обруч), подтягиваются лежа на скамейке, проходят тоннель и массажные дорожки.*

*По свистку команды выстраиваются у своих конусов и меняются станциями.*

Нюша: *-Молодцы, какие вы быстрые и ловкие, обе команды справились!*

Инструктор: *- Нюша, наши ребята изучают татарский язык и знают татарские народные подвижные игры.*

**Татарская народная игра «тюбетейка».**

Инструктор: - *Ребята, вы знаете, что это такое? (Показывает тюбетейку) .*

Дети: Тюбетейка!

*Ребята, правильно. Это - национальный татарский головной убор для мужчин и мальчиков.*

*Дети встаем в круг, и пока звучит татарская народная музыка передаем тюбетейку друг другу. Как только музыка остановиться у кого - тюбетейка, тот показывает любое упражнение, которое помогает вам быть сильными, крепкими и здоровыми или танцевальное движение. А все остальные ребята повторяют за ним.*

Игра повторяется 2-3 раза.

Дети поворачиваются к экрану

Нюша: - *ребята, спасибо Вам,*  *мне пора возвращаться и готовиться к празднику, а вас ждут приятные сюрпризы. Спасибо за помощь! До свиданья!*

Инструктор: - *попрощаемся с Нюшей.*

**III. Заключительная часть.**

Инструктор: -*А сейчас мы немного отдохнем**и улыбнемся.* **Веселый тренинг (суставная гимнастика) « Покачай малышку»** Сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять её руками. «Укачивая малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги.

Инструктор: - *Интересно, какой же сюрприз нам приготовила Нюша, а сейчас нужно нужно лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться*

**Игра - расслабление** "Воздушные шарики"

Звучит расслабляющая музыка.

Инструктор: - *Вы все - воздушные шарики, очень красивые, веселые. Шарики надуваются, и вы становитесь легкими и невесомыми. Почувствуйте какими легкими стали руки и ноги. Дует теплый и ласковый ветер, он немного обдувает каждый шарик (погладить каждого ребенка). Садимся скрестив ноги, руки на колени.*

В центре круга появляется сундучок с медалями.

*Вам легко, спокойно. Открываем глаза. Посмотрите, ребята, а вот и сюрприз от Нюши. Интересно узнать что находится внутри? Давайте откроем сундучок. Да это же медали для победителей.*

*- Ребята, как вы думаете, удалось ли нам сегодня помочь Нюше?*

*-А почему удалось?*

*-Сейчас в одну шеренгу становись, начинается награждение.* Раздача наград.

Инструктор: *- Сегодня мы помогли Нюше и я уверенна что в стране Смешариков будет интересный спортивный праздник. Спасибо вам за помощь, молодцы! На этом наше занятие закончено. До свидания!* Дети за инструктором, уходят из зала.

**Список использованной литературы:**

1. Физкультурные занятия в детском саду Литвинова О.М., Феникс 2010.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет, 2008.