Департамент образования города Москвы

Западное окружное управление образования

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы

ДЕТСКИЙ САД № 1938

121108, г. Москва, ул. Герасима Курина, д.4, к.2

E-mail:dou19388@yandex.ru

Сайт:dspo1938.mskzapad.ru телефон 499-146-43-44; 144-44-38 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Конспект**

**проведения**

**занятия с элементами йоги**

**по физической культуре**

**в средней группе**

**Разработала:**

**воспитатель по физической культуре**

**Кириллова Наталия Владимировна**

**Задачи**: учить детей выполнять простейшие позы йоги, развивать мышцы рук, ног, туловища. Развивать гибкость, координацию движений. Упражнять детей в развитии мелкой моторики рук, укрепление и развитие органов дыхания. Обучать детей навыкам самомассажа, гимнастики для глаз. Учить чувствовать расслабление мышц тела по сравнению с напряжением.

**1 часть**: **РАЗМИНКА**

«Ветер-ветерок» (сидя. Руки вверху, выполнять наклоны вправо, влево)

«Пружинка» (стоя. Выполнять полуприседания, не отрывая пяток от пола)

«Весёлые ручки-ножки» (стоя. Поочерёдно потряхивать кистями рук и стопами ног).

Пальчиковая гимнастика

**«Коза и козлёнок»**

Идёт коза рогатая, Указательный палец,

 большой, мизинец – вверх;

Идёт коза бодатая. указательный и безымянный

 пальцы – вверх;

К ней козлёночек спешит, пальцы соединены в цепочку,

Колокольчиком звенит. опущены вниз.

1. **часть: ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.«Лягушки»**

И.п.: стоя, н. на ширине плеч

 В.: присесть, р. между ног (бёдра к плечам). Задержаться в этой позе, попрыгать

 **2. «Черепаха»**

 И.п.: из положения 1 сесть, н. врозь, согнуты в коленях, руки между ног

 В.: наклониться вперёд, коснуться пола лбом, руки под коленями

 **3. «Собака»**

 И.п.: из положения 2 выпрямить колени и руки

 В.: шагающие движения руками вперёд, колени выпрямить

 4. **«Кошка»**

 И.п.: из положения 3 встать на четвереньках

 В.: прогнуть спину вниз, вдох

 прогнуть спину вверх, выдох

 **5.«Верблюд»**

 И.п.: из положения 4 встать на колени

 В.: прогнуться назад, коснуться руками пяток

 **6. «Кобра»**

 И.п.: из положения 5 лечь на животе, р. упираются в пол

 В.: прогнуться назад на выпрямленных руках

**7. «Поза ребёнка»**

 И.п.: сидя на коленях

 В.: потянуться вперёд

**2.Растяжка**

 «Складной чемоданчик»

 И.п.: сидя н. вытянуты вперёд

 В.: наклоны к носкам

 «Бабочка и цветок»

 И.п.: сед, н. соединены стопами

В.: покачивания из стороны в сторону, удерживая стопы ног руками

 **3.Дыхательные упражнения**

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем –

через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

 «Одуванчик». Сидя, вдох через нос, выдох через рот (короткими выдохами), сложенный трубочкой.

 «Пушинка». Сидя, вдох через нос, выдох медленный через рот.

 **Оздоровительные упражнения для горла**

«Лошадки»

Вспомните, как звучит no мостовой цока­нье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком тo громче, то тише, скорость дви­жения лошадки также показываем, то снижая, то увеличи­вая темп повтора (20--30 секунд).

 «Ворона»

Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. Tо вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5-6 раз). Так гpомко каркала ворона, что охрипла и стала каркать без­звучно и с закрытым ртом (5-6 раз).

**4.Самомассаж точек ушей**

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

 б) Поглаживает ушные раковины пo краям

 в) Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

**5. «Гимнастика для глаз»**

1. «Вправо – влево». Переведение взгляда справа – налево.
2. «Вверх – вниз». Переведение взгляда вверх – вниз.
3. «Моргание». Частое моргание.
4. «Жмурки». Зажмуривание глаз на несколько секунд.

 **3 часть: Расслабление мышц рук, ног**

**«Кулачки»**

(Руки сжать в кулачки покрепче, что­бы косточки пoбeлели)

Вдох - выдох (2 раза).

Руки на коленях,

Кулачки сжаты.

Крепко, с напряжением

 Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

 Отпускаем, разжимаем.

(Приподнять и oпустить расслабленную кисть каждого ребенка.)

**Расслабление мышц ног**

Повторяем упражнения «Кулачки»

Руки не напряжены

И расслаблены…

Наши руки так стараются,

Пусть и ноги расслабляются.