Оздоровительное занятие

по физической культуре

для детей подготовительной к школе группы

с элементами йоги.

Маугли

Подготовила и провела

Инструктор по физическому воспитанию

Ермоленко С.А.

**Тема занятия « Маугли.**

Цель: Формировать у детей потребность в движении

Задачи.

* Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, развивать двигательную память. воображение, гибкость.
* Способствовать укреплению мышечного тонуса;
* Закрепить знания о строении тела человека, о гимнастике йогов.

Способствовать психоэмоциональной регуляции организма ,восстановлению нервной системы. улучшению настроения;

* Оказывать благоприятное воздействие на здоровье;
* .Воспитывать желание проявлять волю ,терпение вовремя выполнения упражнений. Воспитывать уверенность в своих силах.

Длительность :25 мин.

Занятие проводится в физкультурном зале.

Оборудование:

 Фланелеграф и картинки с изображением : Маугли, тигра,

 черной пантеры, волка, человека , дерево.

Разноцветные конусы и ленточки, гимнастические скамейки , кубы.

Музыкальное сопровождение.

«Волшебная страна»

Классическая музыка в современной обработке.

Ход занятия.

Инструктор .

Здравствуйте, дорогие ребята ! Я очень рада вас снова видеть. Сегодня мы отправимся с вами в сказочный дикий удивительный лес – джунгли.

.Давайте возьмемся за руки и по цепочке, через рукопожатие, передадим наше хорошее отношение друг к другу, заботу, внимание ,улыбку.

Дети выполняют упражнение «*Цепочка доброты*» ( каждый желает здоровья ,хорошего настроения и т.д)

Почувствовали ,как сразу стало уютней и теплее в зале от наших улыбок и добрых слов. Все готовы к путешествию.

Дети – ДА

.Инструктор Тогда в добрый путь.

 Звучит музыка Волшебная страна. ( 4 мин .)

* Ходьба цепочкой , змейкой
* ходьба гимнастическим шагом с хлопками
* Ходьба крадущим шагом.
* Лошадки ( ходьба высоко поднимая колени)
* Прямой галоп.
* Самолеты ( бег на носках руки в стороны)
* Обычная ходьба с восстановлением дыхания.

*Инструктор*

Ребята, мы с вами уже добрались , смотрите сколько много деревьев джунглях. Обратите внимание ,. какие они все высокие и стройные .(*показ* *картины).*

Давайте, с вами скажем волшебные слова и превратимся в деревья.

«Раз , два, три – повернись

И в дерево превратись.

Дети по показу вместе с инструктором выполняют упражнение.

Поза Дерева

И.п – встать в позу горы ,поднять руки вверх Согнуть левую ногу и прижать подошву стопы к бедру правой ноги (удерживать 6 сек ) ,поменять ногу.

*Инструктор*  Молодцы!

А теперь садитесь поудобнее и слушайте внимательно.

ПОЗА Лотоса

сед на полу ноги вытянуть вперед. Взять правую ступню двумя руками .согнуть в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить ее на правое бедро .Держать туловище прямо и положить кисти рук на колени..

*Как дерево не может существовать без ствола, ( показ картинки) так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника .( показ картинки). Чем гибче будет позвоночник, тем здоровее будет человек .*

*В Индии живут люди, которых зовут Йогами. Они придумали много упражнений для гибкости позвоночника и правильного дыхания.*

*.В далекой стране жил мальчик звали его Маугли. Однажды он пошел гулять в джунгли и заблудился. Ночь застала его в джунглях. Мальчик заснул.*

 Посмотрите как. Показ инструктора

Поза Зародыша.

И.п -лежа на спине. Обхватить согнутую правую ногу за лодыжку и прижать ее верхней поверхностью бедра к животу .Внимание сконцентрировать на правой стороне живота. Удержать позу 5-6 сек, затем спокойно вернуться в и. п.тоже с левой ноги ,концентрация внимания на левой стороне живота

Затем прижать обе ноги к животу ,стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание сосредоточить в области пупка.

Давайте вместе попробуем показать как заснул Маугли.

Вдруг раздалось грозное рычание ( показ картинки тигра.)

Дети ( в позе лотоса) делают вдох через нос и рычат на выдохе ,широко раздвинув пальцы рук и оскалив зубы.

Из кустов выскочил Тигр Шехран и бросился к Маугли.

*Тигр*

И.п.- широкая стойка .стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены.

1- на выдохе опускаться вниз на правую ногу так, чтобы под коленам был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги (вдох);

2- на выдохе наклоняться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу ,голова прямо, следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой;

3- подняться на ладони;

4- и.п.

. На помощь мальчику пришла пантера - Багира (. Показ картинки)

Пантера- большая кошка .и ведет она себя .как наши домашние питомцы.

*Поза доброй кошки*

И.п.- стойка на коленях ,руки и бедра перпендикулярны полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, обращая внимание на позвоночник. Плавно поднять голову, обращая внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице .Удерживать позу 10-15 сек.

Увидев мальчика в руках грозного Тигра - Багира рассердилась

 Посмотрите как

*Поза сердитой кошки*

И.п. – то же. Голову опустить, спину прогнуть плавно вверх.

Тигр отступил.

Маугли испугался.

 Поза ребенка

И.п.- сесть на пятки ,колени вместе, спина прямая .Спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки положить вдоль тела ,ладонями вверх. Находиться в позе 5-10с.

 Маугли радостно пополз на встречу пантере Багире.

Багира от удовольствия растянулась и рядом с ней Маугли.

Поза Ласковой кошки

И.п.- то же .Медленно наклоняя корпус ,положить предплечья на пол,

.локти в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу ,прогнутся.

Багира пригласила Маугли отправиться к ее друзьям –волкам.

*Основные виды движений*

*Звучит классическая музыка в современной обработке.*

* Бег на высоких четвереньках между предметами змейкой.
* Прыжки через скамейку

 . И.п –хват двумя руками за скамейку ,ноги вместе.

 Продвигаясь вперед ноги переносятся вверх, через скамейку с мягким приземлением на две ноги.

* Ходьба с подъемом на гимнастические кубы и спуск с них.

Волки окружили Маугли и Багиру.

*Волки*

И. п - широкая стойка ,пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.

1-на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола ,следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч;

2 – наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Багира – знакомьтесь ,это Маугли. Мальчик подружился с волчатами и стал играть с ними в салки догонялки.

**Подвижная игра « Ловишки с лентами»** (5 мин под музыку).

Игра проводится под музыку и повторяется 3 раза.

Дети идут по кругу .Каждый берет ленту, закладывает ее сзади за пояс .В центре круга «Ловишка» .

Раз ,два, три ,ну скорее нас лови.

Дети разбегаются ,а «Ловишка» старается вытянуть у кого-нибудь ленту..

Волчата и Маугли нарезвились и решили отдохнуть.

Релаксация (под музыку)

1.Лягте поудобнее. ( и.п –лежа на спине.)

2.Медленно закройте глаза.

3.Дышите спокойно. Вдох- задержка дыхания (3 сек.)- выдох

 Дозировка – 5 раз.

4. Отдыхаем.(10 сек). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим.

5.Ваша правая нога поднимается вверх .она прямая и жесткая ,как ветка у дерева. Держим ее (5 сек) и опускаем вниз .расслабляемся.

6. Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем ее 5 сек. И опускаем ее вниз .отдыхаем.

7.Поднимаются ваши руки .Удерживаем их 5 сек ,они прямые и напряженные .Опустили. Руки упали и отдыхают.

8. Ваша голова медленно поднимается вверх..напрягли шею .Удерживаем это положение в течение 5 сек. Опускаем спокойно голову на пол.

9.Расслаблены ноги, руки туловища, напряжение уходит, дыхание спокойное.

10.Сейчас я до считаю до 5,и вы откроете глаза!.

11.Наступает пробуждение ,вы чувствуете себя бодрыми и радостными.

12.Потянулись, улыбнулись и сели.

*Инструктор*

Маугли – смелый, ловкий мальчик. У него очень гибкий позвоночник.

Давайте покажем какая красивая и прямая спина у Маугли.

Поза Горы

И.п.- стоя ,стопы вместе ,руки вверх..

Бедра напряжены, живот втянут.

Плечи расслаблены и опущены.(8 сек)

Инструктор В следующий раз мы опять отправимся в гости к Маули и познакомимся с другими обитателями джунглей.