**Конспект занятия по физкультуре с использованием «Хатха-йоги»**

**и ИКТ «Перелетные птицы у озера»**

**Цель:** использование элементов детской йоги, как эффективного средства оздоровления детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

**Задачи:**

Обр. обл. – «Физическая культура»: обучать умению расслабляться и контролировать дыхание; развивать быстроту, гибкость, детское воображение; развивать физические качества: гибкость, равновесие, выносливость.

Обр. обл. – «Здоровье»: формировать физическую подготовленность; правильную осанку при помощи йоги.

Обр. обл. – «Коммуникация»:укреплять психическое и физическое здоровье детей; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

**Вводная часть**

Инструктор по ф/к:

- Здравствуйте, ребята. Сейчас на улице ранняя весна. Еще кое – где лежит снег, сосульки висят на крышах. А давайте мы с вами отправимся на нашу любимую полянку, где всегда светит солнышко, поют птицы, на деревьях зеленеют листочки, всегда цветут цветы. Я предлагаю вам превратиться в перелетных птиц - журавлей, белых лебедей, которые возвращаются в родные края. Вы готовы?

(звучит классическая музыка «Звуки природы в обработке для детей»)

Светит ласковое весеннее солнышко, летят птицы над лесами, лугами, любуются родными краями. Останавливаются в кругу.

Слайд1 «Лесная полянка»

Дыхательное упражнение «Полное»

**Основная часть**

Слайд 2

Асана «Дерево» (все асаны повторяются 4- 5 раз)

Слайд 3

асана «Лебедь»

Слайд 4

Асана «Лодка»

Слайд 5

Асана «Бабочка»

Слайд 6

Асана «Мост»

Слайд 7

Асана «Березка»

Заключительная часть.

- Мы хорошо с вами позанимались, и немного устали. Давайте ляжем на густую зеленую травку и отдохнем, послушаем песенку жаворонка.

**(Звуки природы «Жаворонок»)**

Релаксация.

-Ребята, что вам больше всего понравилось на нашей прогулке?

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств;

- стабилизация эмоционального фона у детей;

- потребность в ведении здорового образа жизни