Конспект открытого физкультурного занятия с элементами детской оздоровительной йоги на тему :

«Зверята отправляются в путешествие»

(средняя группа)

Воспитатель:Попова М.В.

**Программное содержание:**

1. Способствовать [физическому развитию](http://50ds.ru/sport/1144-zanyatie-kruzhka-fitnes-klass--po-fizicheskomu-razvitiyu-po-teme-bolshoe-kosmicheskoe-puteshestvie.html) дошкольников через использование инновационных здоровьесберегающих технологий.
2. 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.
3. Закреплять [основные](http://50ds.ru/logoped/6049-osnovnye-printsipy-i-formy-raboty-s-detmi-rannego-vozrasta-v-usloviyakh-tsentra-diagnostiki-i-konsultirovaniya.html) виды движений: умение детей подниматься по гимнастической стенке, подлезать под дугу, ходить по бревну и т.д.
4. Укреплять [психическое](http://50ds.ru/psiholog/7464-psikhicheskoe-zdorove-rebenka-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyakh-sovremennogo-dou.html) и физическое здоровье детей, развивать внимание.

**Ход занятия**

**Разминка.**

-Ребята,а вы были в зоопарке?А каких животных вы там видели?А хотите,мы свами отправимся в путешествие…..?(Дети идут друг за другом и выполняют разнообразные упражнения, имитируя движения животных:

|  |  |
| --- | --- |
| Рано утром, спозаранку собрались мы в зоопарк. Вдруг к нам ближе-ближе-ближе подошёл котенок рыжий. | *идут на четвереньках.* |
| Только котик убежал сразу птички прилетели крылышками махали нас всех удивляли. | *взмахи прямыми руками.* |
| А потом пришел гусь. «Никого я не боюсь. Дайте мне водички буду я плескаться, буду забавляться». | *руки назад, голову вверх, наклоны вперёд* |
| Увидали это бегемотики ухватились за животики  и хохочут, и хохочут будто кто-то их щекочет. | *и. п. сидя, руки на животе, со словами «ха-ха» повороты вправо-влево* |
| А жуки-то, а жуки  до чего же хороши, лапки мохнатенькие, спинки полосатенькие. | *лёжа на спине «барахтаются в траве* |
| К обезьянам подошли  посмеялись от души. | *и. п. ноги вместе, ладони перед лицом прыжки на двух ногах* |
| Греют спинки на лужайке  черепашки с львятами. | *лежа на животе, подбородок на ладонях,  ноги сгибают-разгибают* |
| Подошли к слону огромному  громко топал он ногами ну а мы не испугались только весело смеялись. | *руки на поясе, топают ногами* |
| Эй, не стойте слишком близко я тигренок, а не киска зарычал нам грозно тигр после всех весёлых игр. | *делают страшную рожицу и рычат* |
| Мы немного испугались  и все дружно разбежались. | *бегут по кругу* |

– Вам понравилось побывать в зоопарке? Я вам предлагаю занять свои коврики,мы с вами будем выполнять упражнения, изображая птичек, животных и даже насекомых.(Далее выполняются осанны в игровой форме)

**Основные асаны.**

1. **Поза «Аист»**  
   Руки вверх. Плавно, на выдохе, вытягивая руки вперед, с прямым позвоночником наклон вниз. Ноги стоят вместе, руки стараются поставить на пол.
2. **Поза «Ласточка»**  
   Положение выполняется из положения «Аист». Стоя на одной ноге, руки вдоль ног, ладонями вверх. Вторая нога и корпус параллельно полу.
3. **Поза «Бабочка»**  
   Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Раскачивают колени вверх-вниз – это крылья бабочки. Давайте похлопаем крыльями. Затем глубокий вдох, выдох и наклон головы к ногам. Бабочка заснула.
4. **Поза «лев»**  
   Выполняется из позы «бабочка». Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Голову вперед, издать львиный рык: «р-р-р».

**Поза «кузнечик»**  
Лежа на животе, руки вдоль туловища. Ногу поднимают вверх, опускают, затем то же с другой ногой, затем обе сразу, голову вверх.

**Поза «верблюд»**  
Дети стоят на коленях, наклон назад, руки упираются в лодыжки, голова откинута назад.

1. **Поза «весёлый ёжик»**  
   Лёжа на спине, руки вытянуты над головой. «Ёжик загорает на солнце».

Потянуться и сесть. Согнуть колени к груди, обхватить их руками, прижать подбородок к груди.

– Ребята, а вы видели море,бывали на нем? А вот маленькие зверята никогда не видели моря. Они решили отправиться в путешествие к морю. Солнечный зайчик услышал это и решил тоже пойти с ними. Он стал играть со зверятами.

**Самомассаж**

*«Солнечный зайчик заглянул к тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу .по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам на голове, шее, плечам. Теперь он забрался за шиворот – погладь его там.*  
*Смотри: он побежал вверх. И ещё раз. А теперь зайка-озорник убежал на спину.*  
*Попробуй поймать его в ладошки. Вот так! Он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот какой весёлый солнечный зайчик».*

**«Путь к морю»**

**– Наше путешествие продолжается:**

1. Отправляемся к морю. На пути бурная река. Проходим по мосту.  
   **Ходьба по буму, руки в стороны.**
2. За рекой нам преграждает путь высокая гора. Взбираемся на гору, а вниз съезжаем.  
   **Залезть на горку и съехать вниз.**
3. Под горой страшная пещера. Надо пролезть через эту пещеру на четвереньках.  
   **Пролезание в туннель на ладонях и коленях.**
4. А на берегу мы увидели лягушек.  
   **Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из положения в присяде.**

– Посмотрите, а кто это на берегу моря? Да это же крабы. Они играют с морской волной. Когда волна набегает на берег, они от неё убегают, а когда волна отходит, они её догоняют. Давайте с ними поиграем.

**Подвижная игра «Крабы»**

**Упражнение на снятие напряжения:**дети стоят в кругу, на выдохе наклон вниз, руки вниз, спину расслабить.«Собирают усталость» снизу –вверх в «большой мешок» и выбрасывают. (2-3 раза)

– А теперь давайте отдохнем.

**Упражнение «Ромашка»**

Дети подходят к коврикам, разложенным в форме ромашки, ложатся взявшись за руки, закрывают глаза и представляют себя цветком. Затем садятся, не разъединяя рук. (2-3 раза)

**Релаксация:**«Здравствуй, солнце»!

Итог занятия: Наше путешествие подошло к концу. Понравилось вам путешествовать? Что вам больше всего понравилось? А что было самым сложном при выполнении упражнений?

Мне понравилось, как вы выполняли сложные задания, охотно справлялись с ними. Я уверена, что мы не прощаемся с нашими зверятами, надеюсь на новое путешествие с вами.