**КОНСПЕКТ СОВМЕСТНОГО С РОДИТЕЛЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА**

**«В ГОСТИ К СОЛНЫШКУ» НА ОСНОВЕ ЙОГИ**  
**(С УЧАСТИЕМ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ)**

**Гречко Е.А.**

**МБДОУ № 69 г. Нижнекамск**

**Йога - это познание себя, своих возможностей и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю. В йоге разнообразное множество упражнений и методик их проведения, которые позволяют раскрыть свои физические способности и реализовать внутренний потенциал. Детскую йогу можно начинается с самого раннего возраста, тем самым устанавливая взаимосвязь с ребенком и окружая его заботой и поддержкой, она начинается с массажа, поглаживания, пассивных упражнений и переходит в занятия игровой формы. Совместные занятия несут в себе двойную пользу, так как** присутствие взрослых настраивает детей на более серьёзное отношение к занятиям, а непосредственность и лёгкость восприятия детей помогает расслабиться взрослым.

**Задачи: Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни при сотрудничестве с семьей.**

**Установить общение в необычной обстановке, когда взрослые выступают в роли тренера и наставника, тем самым появляются позитивные, доверительные отношения.**

**Провести дополнительное время родителей с детьми** и при этом изучить полезную для здоровья тех и других систему работы над собой.

**Материал: плакат – приглашение для родителей, двусторонние карточки (с одной стороны – название команды, с другой – картинка позы йоги), брошюра с описанием упражнений.**

**Дети с родителем (мама, папа, брат, сестра и даже бабушка) заходят в зал, становятся в 2 шеренги. Дети впереди, взрослые во второй шеренги.**

Инструктор:  Здравствуйте, дети. Сегодня я хочу пригласить вас в увлекательное путешествие «В гости к Солнышку» и по пути мы с вами узнаем, что такое йога и как можно весело «пойожится» с родителями, также увидим необычных животных и познакомимся друг с другом поближе. А сейчас приглашаю всех занять свои «дорожки» (коврики).

Дети занимают внутренний круг, родители внешний.

Инструктор: - Ребята, а что такое Йога? А теперь узнаем, знают ли ваши родители, что же это такое? (Ответы)

Инструктор: -  **Йога - это специальные комплексы упражнений, которые развивают осознанность, внимание к своему телу и настроению и способствуют гармоничному развитию всего организма. Занятия йогой одинаково полезны как детям, так и взрослым. А совместные занятия помогут вам проявить позитивные и доверительные отношения друг к другу. Сейчас не только родители смогут поддержать своего ребенка, но дети буду поддерживать вас при выполнении упражнений. Все готовы в путешествие? Тогда начнем!**

**Каждая пара выбирает карточку с картинкой - это и будет название их команды.**

**(Медведи, орлы, ежики, зайчата, бабочки, лягушки, змеи, собаки, кошки.) Если количество пар превышает наименование команд, можно объединить пары в четверки.**

Инструктор:  - Садимся на свои коврики по-турецки (или для начала как удобно).

1. В лесу наступает утро! Сначала просыпается солнышко и поднимается высоко - высоко в небо, чтобы своими лучиками разбудить всех жителей леса. Мы с вами – веселые зверята, которые просыпаются после сна: потягиваемся, тянем ручки вперед и в разные стороны, зеваем.
2. Медвежата выходят в лес из берлоги: встаем и ходим вокруг коврика «по-медвежьи». (На внешней стороне стопы и на внутренней стороне.)

(Команда Медведей показывают всем карточку и первыми исполняют упражнение.)

1. Вышли медвежата и увидели много красивых, зеленых деревьев в лесу: встаем прямо, ноги вместе, руки поднимаем в стороны ладонями вниз. Тянем руки в стороны и назад, сближая лопатки. (Поза Дерева1)

(Карточку показывает инструктор.)

1. Над деревьями летали прекрасные птицы, это были орлы: встаем друг против друга, ноги вместе. Руки разводим в стороны, имитируя крылья. Поднимаем левую ногу назад прямую и удерживаем, затем повторяем тоже с другой ногой. Кто удерживает баланс, может махать руками (можно держась за руки, поддерживать друг друга или по очереди выполнять поддержку сбоку).
2. Орлы летали у самого солнышка! И мишки тоже хотели поздороваться с солнышком и птицами. Они начали кричать «Доброе утро», но им ни кто не ответил. «Они нас не слышат» - подумали мишки, а так как летать они не умели, поэтому они решили пойти к солнышку в гости, а для этого нужно было дойти до самой высокой горы. Вдруг на полянку выбежала собачка: встаем на четвереньки. Колени выпрямляем и стараемся дотянуться пятками до пола, опираясь руками в упоре на пол. У кого, получается, может поднять прямую ногу вверх. (Поддержка ладонями друг друга.)
3. Мишки рассказали Собачке о своем путешествии, и они пошли вместе к солнышку. Дойдя до полянки, они увидели ежиков, которые тоже уже проснулся и делал зарядку, разминая лапки: руки вперед, круговые движения кистями сжимаем - разжимаем пальчики, круговые движения стопой ног, вытягиваем ножки и трясем ими.
4. Ежики жили под огромным деревом – это был Дуб: нужно поднять одну ногу и поставить в упоре стопой ее на другую, опорную ногу, соединив ладошки, поднимаем руки вверх (Поза Дерева 2). Поддержка друг друга.

( Карточку показывает инструктор.)

1. Зверята поздоровались с ежиками, и пошли дальше. Вскоре они дошли до реки и увидели, как скачут смешные лягушата: встаем прямо, ноги на ширине плеч. Приседаем, руки в упоре впереди перед собой, стопы стараемся не отрывать от пола. Нужно наклониться немного вперед, и переместить свой вес на руки и носочки ног. Дыхание ровное, медленное.
2. А по берегам речки росли прекрасные цвет и между ними летали красивые разноцветные бабочки: садимся на коврик, спина прямая, ноги сгибаем в коленях и приводим к себе, при этом стопы соединяем. Обхватываем руками стопы ног и давим на ноги локтями к полу, имитируя крылья бабочки. При этом пружиним и сдвигам пятки ближе к себе.
3. Задумались звери, как же им перейти на другую сторону через реку и вдруг прискакали зайчики: садимся на пятки, наклоняемся вперед, лбом тянемся к полу. Вытягиваем руки вперед, ладонями вниз. Расслабляемся. Дыхание ровное.
4. Зайчики сказали, что совсем не далеко есть мостик, только нужно идти по тропинке и ни куда не сворачивать. Быстро дошли звери до мостика, а на мостике отдыхала змея: ложимся на живот, руки в замке за спиной. Прогибаемся отрывая плечи от пола, тянем руки вверх. Делаем глубокий вдох, затем медленный выдох.
5. Змея узнала у зверей, куда они идут и рассказала, что ждет кошку, и они тоже идут к солнышку. И вдруг появилась кошка, она потянулась и поздоровалась «мяу»: Встаем на четвереньки. Выполняем поочередно: прогибаем спины вниз и выгибаем спину вверх. Голову сначала поднимаем, а при выгибании опускаем.
6. Всей дружной компанией пошли звери в гости. Кошечка показала самую короткую дорогу и наконец, все увидели большую гору: Встаем прямо, руки вниз, ноги на ширине плеч. Руки в стороны, разворачиваем левый носок в сторону, делаем глубокий вдох и медленно опускаем левую руку на левое колено. При этом тянем правую руку вверх на выдохе. Повторяем упражнение в другую сторону.

(Показывает инструктор.)

1. Взобрались они на гору и увидели домик Солнышка! «Здравствуйте, проходите!» - обрадовалось Солнышко!: встаем прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднимаем руки вверх через стороны ладонями вверх. Делаем глубокий вдох.

(Показывает инструктор.)

1. Вот так мы с вами сходили в гости к солнышку! А теперь зверята ляжем на полянку и отдохнем после долгой дороги: Ложимся на спину на коврик, руки лежат вдоль тела, глаза закрываем. Вдох глубокий носом и медленный выдох через рот, губы трубочкой. Расслабляющая музыка.

Инструктор: -  Садимся дружно. Давайте поделимся впечатлениями и самочувствием. (Выслушав каждую семью). Спасибо ребятам и родителям за увлекательное путешествие! До свидания!

Каждая семья получает брошюру с проведенным комплексом для дальнейшего повторения.

Дети и родители, держась за руки, выходят из зала.