Конспект утренней гимнастики с элементами восточных гимнастик.

Ребята, я сегодня вам расскажу про обезьянку, которая жила в Индии, звали ее Юга. Юга очень веселая, здоровая обезьянка, потому что ведет активный образ жизни. И сегодня мы с вами узнаем ,как она проводит день?!

Маленький Юга, любил играть, прыгать , но каждое утро ей нравилось посидеть неподвижно, вдыхая ароматы джунглей.

Ребята, давайте, и мы с вами представим себя в джунглях. Садимся на пол, на коленки, дышим вместе вдох- выдох, спокойно, положа руку на живот и вы почувствуете как на вдохе живот округляется, на выдохе становиться плоским. Вдох, выдох, теперь мы дышим как, Юга. Вдыхаем и выдыхаем через нос и чувствуем ,как воздух щекочет нам нос. После этого Юга встал и потянулся на верх, стараясь достать до самой высокой ветки на дереве. Он мечтал, чтоб его руки превратились в крылья, как у птиц.

Тянемся выше и выше, теперь руку в стороны и представим, что наши руки –крылья, помашем ими вместе с Югой. На вдохи руки идут вверх, на выдохе вниз, повторяем несколько раз. Машем и медленно приседаем. Иногда для развлечения Юга любил смотреть на мир вверх ногами, он просто наклонялся вперед. Чтобы повторить за Югой, мы просто наклоняемся вперед и опускаем руки, они расслаблены, спина тянется, мы видим все вверх ногами. Колени не сгибая, поднимаемся и делаем еще несколько наклонов. Юга вообразил себя звездой на небе. Встаем выпрямив спинки . И мы тоже станем звездами, знаете как, выглядит звезда? Разводим руки и ноги в стороны, тянемся каждой рукой по очереди к полу. (повторяем несколько раз).

Юга увидел кошку, которая только что проснулась от лучей утреннего солнца, вы видели, как потягиваются кошки, они смешно изгибают спинки. Встаем на коленки и опустим руки на пол, делаем вдох и поднимаем голову в небо, выдох и опускаем голову вниз, изгибая спинку дугой. (Повторяем несколько раз). Теперь посмотрим, не упала ли раса на лапки, кошки не любят воду. Тянем руки вперед поочередно, как кошки, то же самое мы проделываем с ногами. (Повторяем несколько раз). Пока Юга повторял эти упражнения, кошка ушла. И Юга захотел увидеть , в какую сторону ушла кошка? Он забрался на цветок лотоса, плывущий по озеру. Давайте представим себя цветком лотоса. Садимся на пол, соединяем стопы одна к другой, ноги разведены, сидим так и делаем повороты то в право, то в лево. Разглядываем по сторонам , нет ли там кошки? И тут поднялись волны и стали раскачивать цветок. Знаете, как выглядят волны? Выпрямили ноги перед собой, руки поднимем вверх , и около берега волна обрушивается вниз, руки опускаем, ложимся на ноги, колени не сгибаем. Юга испугался, но тут появился дельфин. Юга попросил его отвести на берег. Давайте мы представим себя дельфинами. Ложимся на спину, ноги сгибаем в колени, колени это плавник дельфина. Мы вдохнули , и опустили наш «плавник» в правую сторону, затем в левую, как будто дельфин ныряет. Юга обрадовался , что попал на берег и помахал дельфину. После небольшого путешествия Юга захотел понежится на солнышке и мы с вами тоже полежим закрыв глаза, медленно дыша представляем себя под жарким солнцем. На этом наше путешествие заканчивается всем спасибо!