

КРИТЕРИЙ № 2

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ КРИТЕРИЯ

1. Аналитическая справка.
2. Методическое пособие по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста «Волшебный мир Хатха – йоги», разработанное Беловой Ириной Германовной, воспитателем МБДОУ – д/с №9 ст. Старовеличковской.
3. Рецензия МКУ ЦОКО УО МО Калининский район на методическое пособие «Волшебный мир Хатха – йоги», Беловой Ириной Германовной, воспитателем МБДОУ – д/с №9 ст. Старовеличковской.
4. Сертификат ФГБОУ ВО «Кубанский Государственный университет» об обобщении и представлении опыта практических результатов деятельности на краевом уровне в форме выступления на методическом семинаре «Обобщение педагогического опыта работников ДО в контексте ФГОС ДО». Тема выступления: «Волшебный мир Хатха-йога» Методическое пособие по физической культуре с использованием элементов Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста». 2024 год.
5. Отзыв педагогов МБДОУ – д/с №3 ст. Старовеличковской на методическое пособие «Волшебный мир Хатха – йоги», разработанное Беловой Ириной Германовной, воспитателем МБДОУ – д/с №9 ст. Старовеличковской.
6. Отзыв педагогов МБДОУ – д/с №12 ст. х. Бойкопонура на методическое пособие «Волшебный мир Хатха – йоги», разработанное Беловой Ириной Германовной, воспитателем МБДОУ – д/с №9 ст. Старовеличковской.
7. Свидетельство о публикации статьи Беловой И.Г. Методическое пособие «Волшебный мир Хатха – йоги» в журнале «Альманах педагога» № публикации ФС 77-65290

Аналитическая справка о педагогической продуктивности

Беловой Ирины Германовны воспитателя МБДОУ-д/с№9 ст. Старовеличковской

Критерием оценки современного педагога является педагогическая продуктивность, результативность: программы, методические пособия, рекомендации и иные материалы, разработанные педагогом, обеспечивающие единство развивающих задач образовательного процесса, что способствует достижению планируемых образовательных результатов в воспитании детей в соответствии с ФГОС ДО.

Белова Ирина Германовна – педагог творческий обладающий теоретическими знаниями и практическими навыками. Ирина Германовна работает по основной образовательной программе МБДОУ №9.

Для того, чтобы, развивать у детей любознательность и стремление получать новые знания, Ирина Германовна использует в своей практике технологию проектной деятельности. Проектная деятельность хороша, тем, что способна заинтересовать даже самого непоседливого малыша, так как он сам с помощью взрослого участвует в реальных событиях при исследовании окружающего мира.

Ирина Германовна разработала и реализовала проект «Дружи со спортом с малых лет» для детей старшей группы и их родителей. Целью этого проекта было приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование представлений о спорте, его видах, развитие личности ребенка, формирование взаимодействия детского сада и семьи с привлечением социального партнера. Продукт проекта: Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования. Выставка детских рисунков «Мы любим спорт». Стенгазета: «Спорт и мы», плакат «Я выбираю спорт». Коллективная аппликация коллаж «Дерево здоровья». Изготовление папки-раскладушки «Витамины - наши друзья». Лепка «Мой веселый звонкий мяч». Досуг «Мама и я спортивная семья». Посещение детской поликлиники (презентация нетрадиционного физкультурного оборудования). Посещение спортивной школы (презентация стенгазеты «Я выбираю спорт»).

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современного общества. К очередной годовщине празднования великой победы Ирина Германовна разработала и реализовала проект «Никто не забыт, ничто не забыто». Целью этого проекта было формирование у детей в сопровождении педагогов и родителей представлений о Великой Отечественной войне, уважения к военной истории России, патриотизма и чувств гордости за свою Родину, сохранение преемственности поколений.

Продукт проекта: Выставка детских рисунков «Я тоже знаю о войне!». Выставка творческих детских работ «Вечный огонь». Изготовление детско – родительских поделок к 9 Мая. Творческая коллективная работа дошкольников

«Вечный огонь». Оформление на территории детского сада клумбы «Звезда Памяти». Участие в акции: «Окна Победы!». Проведение акции «Бессмертный полк». Возложение цветов к обелиску воинской славы 9 Мая. Поздравление ветерана Ульянову К. А. с праздником Победы. Проведение праздничного мероприятия к Дню победы «Никто не забыт, ничто не забыто».

Чтобы сформировать безопасное поведение детей на дорогах Белова И.Г. реализовала социально-значимый проект «Юные пешеходы». Цель проекта: познакомить детей с необходимыми теоретическими знаниями по правилам дорожного движения, обучить практическим приемам, обобщать и расширять знания детей о правилах дорожного движения, привить основы культуры поведения на дорогах. Продукт проекта: Изготовление газеты по ПДД «Мой маршрут домой». Изготовление макетов по ПДД «Мы пешеходы». Встреча с инспектором ОГИБДД. Акция «Перейди дорогу правильно». Акция «Автобусная остановка». Акция по ПДД «Пристегни самое дорогое». Стенгазета: «Знай, помни, соблюдай». КВН по ПДД «Мы за безопасность!». Мероприятие с детьми «В гостях у инспектора Знайкина». Посещение социального партнера МБОУСОШ №5.

Ирина Германовна в своей группе реализовала социально значимый проект по патриотическому воспитанию «Наша армия сильна защищает мир она!». Целью проекта было формирование у детей целостной картины о Российской армии, о долге и обязанности служения России, воспитание патриотических чувств у детей старшего дошкольного возраста. Продукт проекта: Выставка детских рисунков «Солдат на посту». Выставка детских работ «Символы моей страны». Изготовление детско-родительских поделок на выставку к 23 февраля. Оформление приёмной, групповой комнаты к празднику «День защитника Отечества». Использование детьми полученных знаний в сюжетно – ролевых играх. Участие в акции: «Новогодняя открытка солдату». Участие в акции «Посылка солдату». Проведение спортивного праздника «Мы будущие защитники» с участием пап.

Также, над формированием патриотических чувств дошкольников, Ирина Германовна в своей группе реализовала социально значимый проект по патриотическому воспитанию «Играем в народные игры». Целью проекта было формирование у детей старшего дошкольного возраста чувства патриотизма и активной гражданской позиции, а также развитие основ нравственно-патриотического воспитания через народные подвижные игры.

Продукт проекта: Изготовление картотеки подвижных игр народов России. Изготовление атрибутов для подвижных народных игр (совместное творчество детей с родителями и педагогами группы). Мастер-класс для родителей «Русские народные игры и хороводы как средство приобщения к русским традициям в семье». Стенгазета: «Народные игры Кубани». Посещение многодетной семьи, дети которой не посещают дошкольное учреждение (презентация картотеки «Подвижные игры народов России»). Посещение Старовеличковского дома культуры (презентация стенгазеты «Народные игры Кубани»). Досуг «Ярмарка русских народных игр».

Также Ирина Германовна разработала методическое пособие по физической культуре «Волшебный мир Хата-йоги». Целью использования данного пособия является активизация использования элементов Хатха-йоги в образовательном процессе ДООУ развитие физических качеств дошкольников; формирование навыков выполнения элементов Хатха-йоги, привитие навыков правильной осанки, освоение знаний о своем организме; развитие морально-волевых качеств, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; сохранении и укреплении здоровья. Методическое пособие «Волшебный мир Хата-йоги» имеет практическую направленность. Ценность пособия заключается в организации самостоятельной, индивидуальной и совместной деятельности педагога с детьми. Задания из данного пособия подходят для занятий в мини-группах, где одновременно будут заняты несколько детей. Использование его в педагогической деятельности, развивает потребность в занятиях физической культурой. Может использоваться в игровой, образовательной деятельности (в различных областях, в зависимости от поставленных задач), а также в утренней гимнастике, подвижных играх, гимнастике после сна.

Данное методическое пособие рекомендовано к применению и уже используется педагогами в нашем детском саду и других ДООУ района, а также родителями в домашних условиях.

Методическое пособие имеет положительную рецензию МКУО ЦОКО, и было представлено на краевом семинаре (сертификат номер 0044-СнК-ДПО/С, 27.03.2024г.).

Также Ирина Германовна представила и защитила свой опыт работы «Хатха-йога как один из современных методов физического развития детей старшего дошкольного возраста» на краевом уровне получила (сертификат номер 1857-СнК-ДПО/С, 19.03.2021г.). Также он транслируется на интернет портале <http://www.maam.ru>

Ирина Германовна активно публикует методические материалы на страницах профессиональных изданий:

- Конспект НОД по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста в образовательном СМИ «Педагогический альманах» (№ 375388, 2023г.).

- Публикация собственного педагогического опыта на тему: «Хатха-йога, как один из современных методов физического развития детей старшего дошкольного возраста» в образовательном СМИ «Педагогический альманах» (№ 366021, 2023г.).

Способность оформлять продукты своей профессиональной деятельности имеет высокую степень выраженности и раскрывает профессиональный потенциал педагога, предоставляет широкую возможность использования авторских разработок в массовой практике дошкольного образования, укрепляя имидж дошкольной организации.

Заведующий МБДОУ – д/с №9
ст. Старовеличковской
25.04.2024г.



Н.В. Кузнецова

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад № 9 станицы Старовеличковской**

Волшебный мир Хатха – йоги.

**Методическое пособие по физической культуре с использованием
элементов Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста**

**Автор: Белова Ирина Германовна
Воспитатель МБДОУ д/с №9**



СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Методика работы.
3. Рекомендации по проведению занятий.
4. Асаны (позы) йоги (описание)
5. Конспекты занятий по физической культуре с элементами хатха-йоги.

Дошкольный возраст закономерно считается наиболее важным периодом в процессе формирования человека. Именно в этот возрастной период закладываются и укрепляются основа здоровья и физические качества, необходимые для полноценного развития ребенка, поскольку оно обеспечивает будущее биологическое и психологическое здоровье человека.

Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, становится одной из причин плохого здоровья детей.

Разработка и внедрение новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей становится приоритетным направлением в дошкольном образовании.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Практическая значимость результатов состоит в том, что, разработанная и научно обоснованная система физического развития дошкольников на основе использования элементов йоги может быть использована в работе с детьми дошкольных образовательных учреждений. Элементы Хатха-йоги могут быть внесены не только в образовательную область «Физическое развитие», но и в комплексы утренней гимнастики или гимнастики после сна.

Применение Хатха-йоги способствует:

- Развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов;
- Развитие движений, и закаливанию организма ребенка;
- Формированию навыков выполнения элементов Хатха-йоги привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме;
- Выработыванию привычки к ежедневным занятиям Хатха-йогой, как потребность в физическом совершенстве;
- Развитию морально-волевых качеств, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Воспитанию культуры здоровья, привитию принципов здорового образа жизни.

В отличие от других физических упражнений, в гимнастике Хатха-йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их

выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность – сочетание Хатха-йоги и физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Цель:

использование элементов Хатха-йоги в образовательном процессе ДООУ для развития физических качеств дошкольников.

Повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий Хатха-йогой.

Задачи:

1. сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития;
2. изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
3. формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
4. совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
5. учить детей чувствовать своё тело;
6. вырабатывать равновесие, координацию движений;
- 7.развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
8. укреплять мышцы тела, сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
9. способствовать повышению иммунитета организма;
10. воспитывать морально-волевые качества (*честность, решительность, смелость*);
11. воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками, культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Данное пособие представляет собой сборник конспектов, воспользовавшись, которым педагог познакомит детей в игровой форме с элементарными Хатха-йоги.

Все конспекты построены на принципе «От простого к сложному», а также учёта индивидуальных возможностей каждого ребенка в освоении элементов Хатха-йоги.

Приведенные ниже конспекты очень просты, удобны и практичны в применении, при помощи Хатха-йоги в игровой форме, каждому ребенку будет проще, познакомится с азами йоги.

Методика работы при проведении физкультурных занятий с элементами гимнастики Хатха-йоги

Йога для дошкольников – это гармонично составленные комплексы на основе хатха-йоги, из простейших в исполнении, асан (статичных упражнений) и пранаям (дыхательных упражнений). Асаны и пранаямы адаптированы для детей. т.е. выполняются без излишнего напряжения, в спокойном и размеренном темпе.

Асаны и пранаямы оказывают целенаправленное воздействие на определенные системы и органы организма ребенка мягко и с пролонгированным эффектом. Благодаря чему достигается положительный результат и закладывается фундамент здоровья на долгие годы.

Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз. Их целью является:

- усиление кровотока и лимфы в мышцах;
- увеличение амплитуды движений в суставах;
- укрепление связочного аппарата;
- воздействие на внутренние органы и железы внутренней секреции.

В результате организм ребенка крепнет, становится гибким и выносливым. Формируется правильная осанка.

Пранаямы – специальные дыхательные упражнения. Их целью является:

- воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- увеличение жизненного объема легких.

В результате занятий Хатха-йогой ребенок становится уравновешенным и спокойным, способным к саморегуляции, организм крепнет и становится гибким. Прилив бодрости, повышение внимания, эмоциональное равновесие, возможность двигательной активности достигается во время выполнения комплексов Хатха-йоги.

Йога показана детям, ведущим малоподвижный образ жизни. Она помогает решить проблему гиперактивных детей, т. к. дает выход активности. Йога исключает соревнование, а значит вероятность стресса и травм. Темп выполнения упражнений медленный, следовательно, их могут выполнять ослабленные дети, недавно переболевшие.

Учить играя – главный секрет популярности детской йоги. Следование занимательному сюжету, волшебные истории, двигательные загадки, двигательный рассказ о жизни животных-все это помогает держать внимание детей и стимулирует заниматься с особой заинтересованностью. Элементы Хатха-йоги используются в виде адаптированных для дошкольников гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром.

Гармонизирующие комплексы — это психофизиологические упражнения, адаптированные к каждому человеку, независимо от его возраста и физической подготовки. Они являются инструментом, с помощью которого каждый может строить свое здоровье.

Основой адаптационной гимнастики является гармонизирующий комплекс, в который входит определенная последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов, напряжения и расслабления участков тела и всего организма. Комплекс разработан с учетом воздействия на основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

В своей работе я практикую занятие с детьми 5-7 лет, т. к. ребенок старшего дошкольного возраста имеет возможность контролировать свое дыхание, состояние.

Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а доставляет удовольствие. Выполнение поз ребенком я сопровождаю вопросами: «Удобно?», «Приятно?». Оказываю помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения использую поглаживания, легкий массаж, что дети очень любят.

Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Детям предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес. Наглядные приемы здесь имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену асан из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное.

Сочетание объяснения пользы того или иного упражнения, образный рассказ развивают осознанное отношение к своему телу. Дети с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

На йоге ведется работа по профилактике сколиоза и плоскостопия. Главное условие — правильность выполнения позы и выбор последовательности упражнений, что достигается внимательным и ответственным отношением к личности ребенка.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение гимнастики Хатха-йога происходит в два этапа – подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Я начинаю знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого использую наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются аудиозаписи, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения, в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный подход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Знакомство с йогой для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- выполнение упражнений на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж.

Рекомендации по проведению физкультурных занятий с элементами гимнастики Хатха-йоги.

- Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели, на голодный желудок.
- Для занятий необходимо чистое, проветренное помещение. Одежда для занятий должна быть легкой, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух. Лучше использовать одежду из натуральных волокон. До занятий необходимо освободить мочевой пузырь, носоглотку, желательно освободить кишечник.
- Начинается гимнастика с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника. Затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя, выполнение упражнений из исходного положения «стоя на четвереньках» и «стоя». Последовательность исходных положений повторяет становление поз и движений в онтогенезе. Это благоприятно сказывается на здоровье ребенка, поскольку позволяет устранить небольшие дефекты формирования двигательных стереотипов. Если они имели место в процессе онтогенеза.
- Для повышения интереса у детей дошкольного возраста занятия удобно проводить в форме спокойной сказки, которую рассказывает воспитатель. Каждое упражнение целесообразно разучивать отдельно. Показ сопровождается пояснением. Изучая упражнение, желательно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. Очень важно поддерживать спокойную доброжелательную обстановку.
- Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 5-7 минут до 20 минут. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Асаны йоги (описание поз)

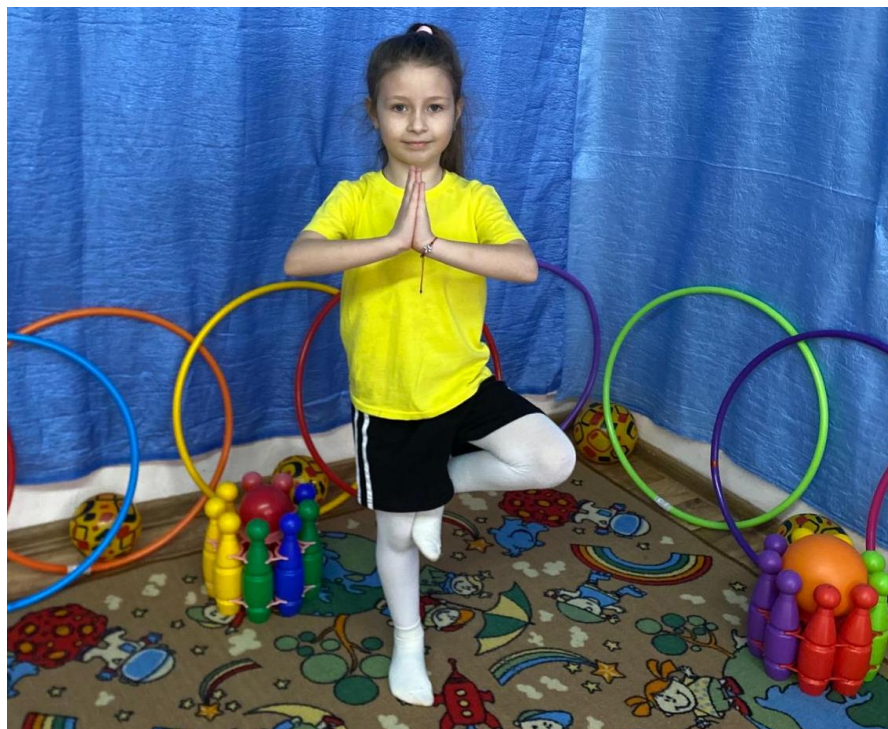
Поза «Зародыша». Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5 секунд. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5 секунд и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.



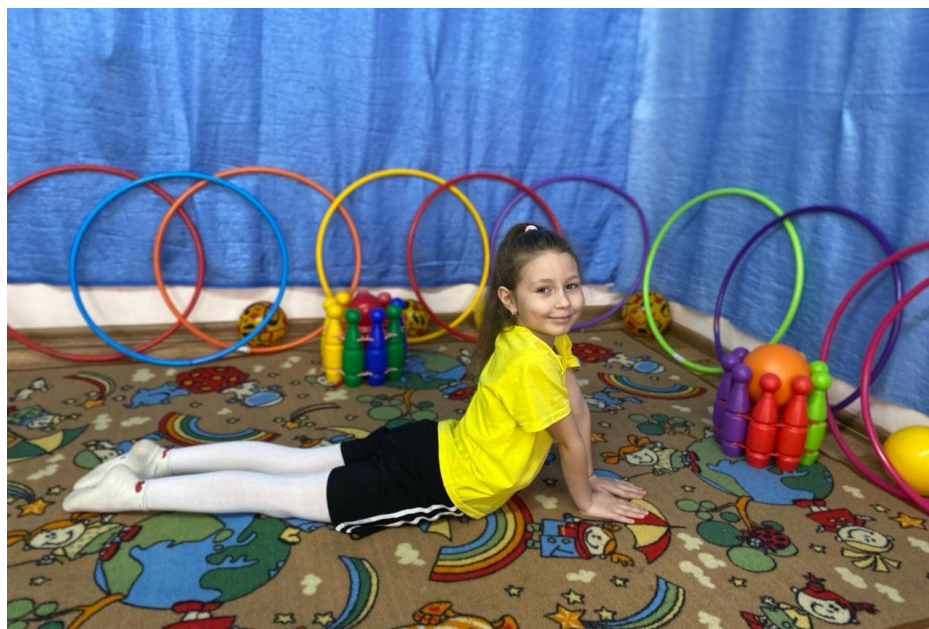
Поза «Угла». Ноги на ширине плеч. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять правую руку вверх, левой рукой коснуться левой ноги. Удерживаем угол 3 секунды без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 секунды Дыхание спокойное.



Поза «Дерева». Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят.левой ногой касаемся правого колена. Дыхание спокойное, произвольное.



Поза «Змеи». Лёжа на животе ноги вместе, руки прямые, ладони касаются пола. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.



Поза «Кошки». Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.



Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, голову поднять вверх. Руки заводим за спину, пальцы прямые. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую и правую ноги. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.



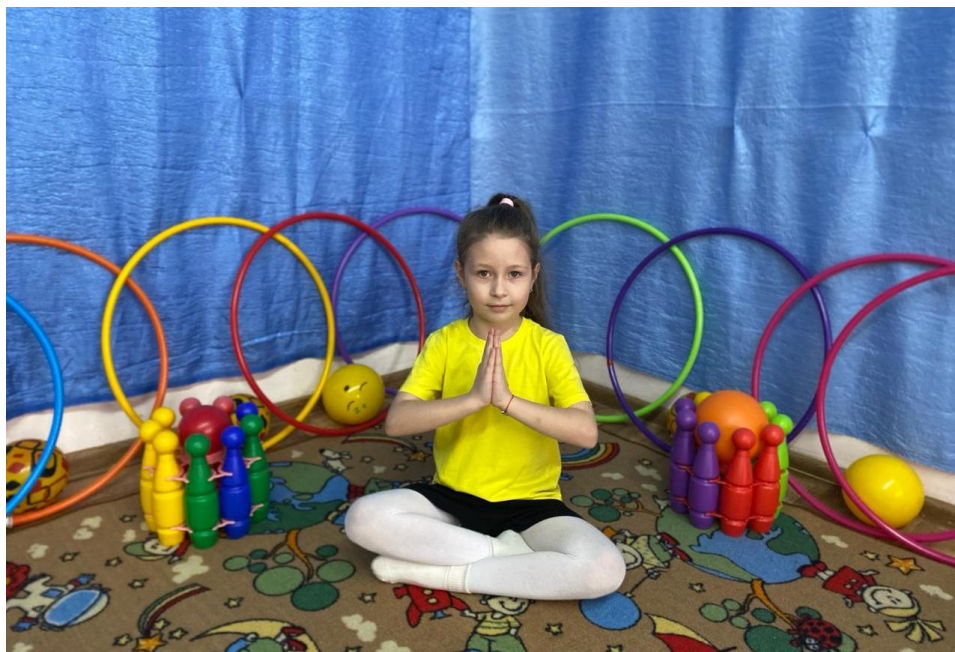
Поза «Рыбы» Лежа на спине. Ноги прямые. Упор на пятки. Руки раздвинуть широко и опереться на кулаки. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.



Поза «Горы». Стоя на полу, ноги вместе, соединить руки над головой. Вывернуть кисти, ладони опущены вниз и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5 секунд. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.



Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки соединены ладонями к друг другу, перед грудью. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.



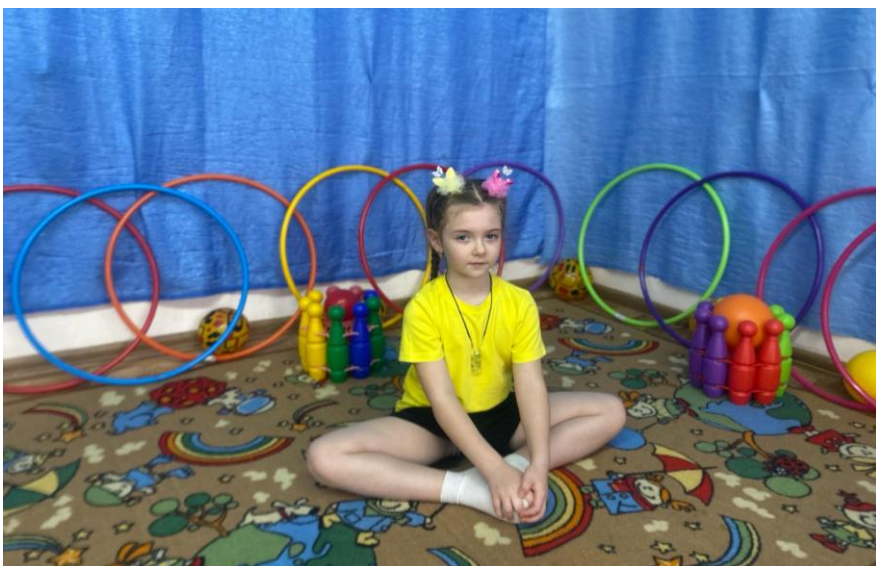
Поза «Стрекозы» Лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе приподняты вверх. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания.



Поза «Орел» Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.



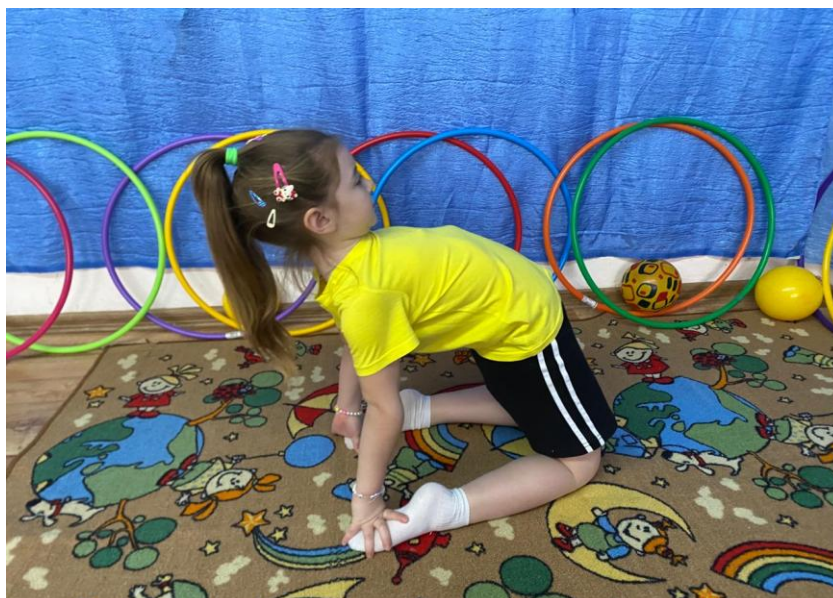
Поза Бабочки: Согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Дыхание свободное.



Поза «Воин» Встать прямо, ноги около 1,5 м. вытяните позвоночник, руки разведите в стороны. На выдохе опуститесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).



Поза «Верблюда» Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.



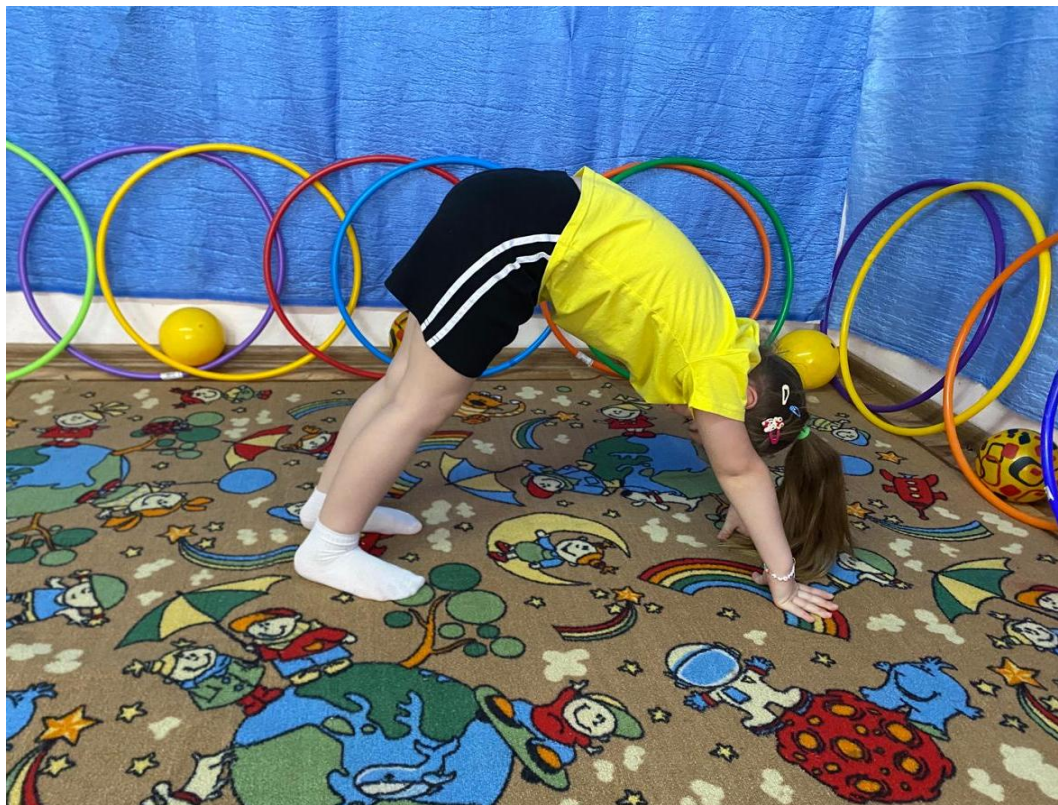
Поза «Лук» лежа на животе, согнуть ноги в коленях, и обхватить руками ноги на уровне пальцев, спокойно, плавно поднять верхнюю часть туловища и колен от пола, прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное.



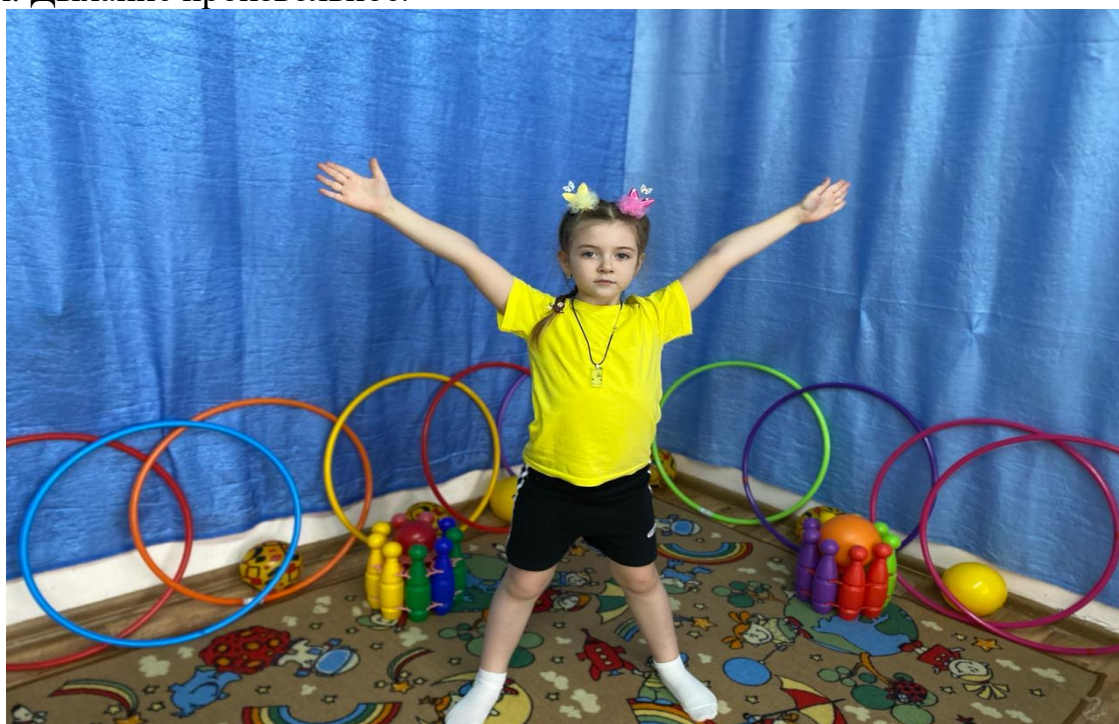
Поза «Стол» Сидя, ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу, опереться прямыми руками, за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на стопы и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх.



Собака мордой вниз. Предложите малышам поиграть в собачку, вынюхивающую чей-то след. Для этого нужно встать на четвереньки, а потом выпрямить ноги, стараясь полностью поставить стопу на пол, и опустить голову вниз. Это упражнение для начинающих способствует выпрямлению позвоночника и укреплению рук и плеч.



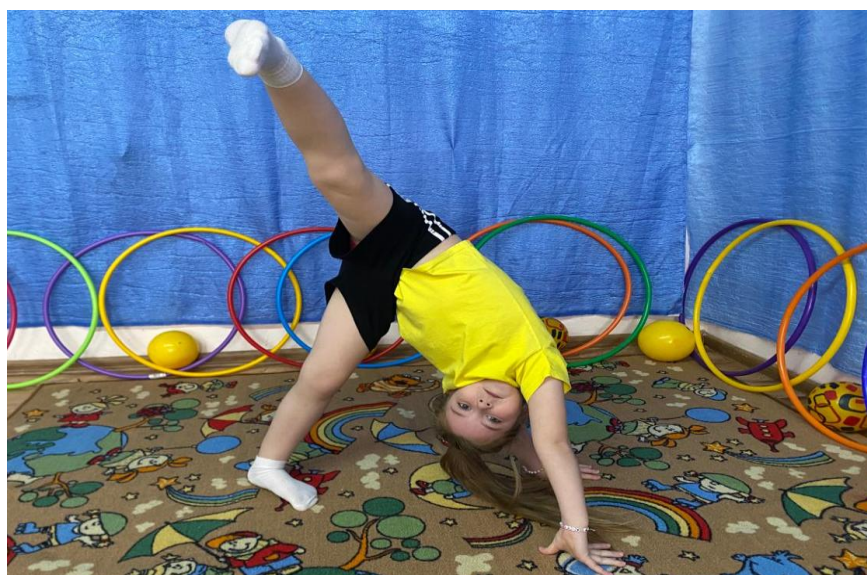
Поза «Звезда» Широко расставьте ноги и разведите руки в стороны ладонями вверх. Дыхание произвольное.



Поза «Лягушка» Из положения стоя, ноги на ширине плеч, присядьте, не отрывая пятки от пола. Упритесь ладонями в пол позади пяток и перенесите вес немного вперед. Теперь можно попробовать несколько раз прыгнуть и обязательно квакать, представляя себя лягушкой.



Поза «Фламинго» Принять положение стоя, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны. Левую ногу отвести назад. Сделать наклон вперед. Опорная нога должна быть ровной. Задняя должна располагаться параллельно полу. В такой позе нужно постоять несколько секунд. Затем сделать упражнение.



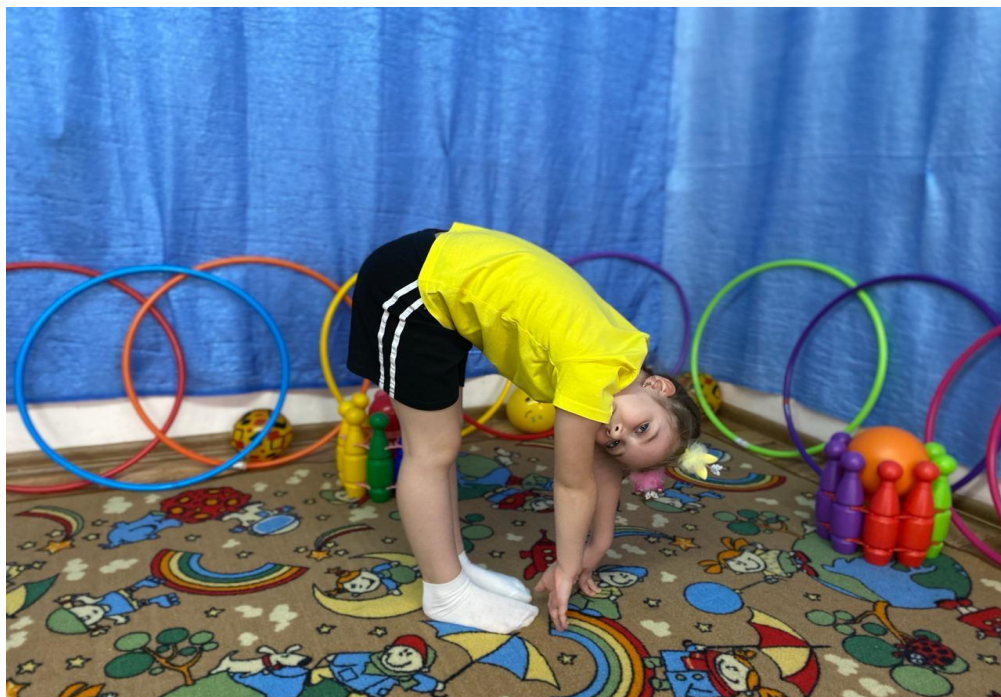
Поза «Корзиночка» Лежа на животе, руками упереться в пол, спину прогнуть, голову наклонить назад, ногами стараться дотянуться до головы. Дыхание произвольное.



Поза «Жук» Лежа на спине, ноги и руки вытянуть вверх. Руки и ноги прямые. Дыхание свободное.



Поза «Обезьяна» Исходное положение ноги вместе, туловище наклоняем вперед и руками тянемся к полу. Дыхание свободное.



Поза «Ежик» Исходное положение, лежа на спине, колени подтянуть к животу, руки сомкнуть под коленями. Дыхание свободное.



План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 1

Тема: «Путешествие на солнечный остров».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

- 1.Повышение защитных свойств и функций организма при помощи йоги;
- 2.Формирование правильной осанки;
- 3.Создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
4. Формирование двигательных умений и навыков;
5. Вызывать положительные эмоции к занятию, чувство радости.

Оборудование: коврики, ребристая дорожка, кубики, дорожка следов, игрушка гусеницы, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Дети заходят в зал и встают в круг.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие на остров. Вы согласны?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Но прежде чем отправится в путь, я предлагаю сделать разминку.

Разминка: «Лягушки»

Жили – были две подружки,

Две зеленые лягушки (*шагают на месте*)

Рано утром умывались,

Полотенцем растирались. (*растирают ладони, лицо, плечи*)

Лапками топали (*топают*)

Лапками хлопали (*хлопают*)

Вправо – влево поклонились (*наклоны вправо – влево*)

И обратно возвратились (*ставят руки на пояс*)

Вот здоровья в чем секрет (*поднимают руки перед собой*)

Всем друзьям физкульт – привет! (*машут руками над головой*).

Воспитатель: Ребята вы молодцы, с разминкой справились, скажите пожалуйста, на чем же мы с вами отправимся в путешествие?

Дети:.. (ответы детей)

Воспитатель: Конечно же, на лодках. Представим, что наши коврики это лодки, на которых мы и поплывем.

Поза «Лодка»

Воспитатель: Но сначала подготовим нашу лодку к плаванию. Поднимем одну ногу и вытягиваем руки вперед, спина прямая. Затем вторую ногу поднимем и руками тянем вперед. А теперь поднимем обе ноги и руки вперед. Вот какие у нас замечательные лодки!

Воспитатель: Ребята вы готовы к плаванию?

Дети:...(ответы детей)

Воспитатель: тогда отправляемся в путь.

Поза «Гребца»

Воспитатель: Сели в простую позу. Взяли в руки весла и поплыли.

Наклоняемся вперед, вытягиваем руки и разводим в стороны, отклоняемся назад (имитация гребли на веслах)

Воспитатель: Вот мы и на острове.

Поза «Приветствие солнцу»

Воспитатель: Потянемся к солнцу руками. Солнечные лучи тянутся к вам и дарят нам заряд силы. Наше тело становится красивым, сильным, стройным, гибким.

Поза «Дерева»

Воспитатель: Я предлагаю, изобразить с вами деревья. У них очень большие, сильные корни, которыми они крепко держатся и качаются.

Огромные ветви тянутся вверх к теплому солнцу. А теперь поменяем ноги и покажем деревья, которые растут в самой чаще солнечного острова.

Воспитатель: А сейчас мы пройдемся по массажным дорожкам (ребристая дорожка, дорожка следов, ходьба с перешагиванием через кубики).

Воспитатель: Смотрите, а вот и дорожка, по которой мы пойдём к солнечному острову. Пойдем, посмотрим, что там?

Дети:...(ответы детей)

Ходьба «по мостику» (ребристая дорожка);

Ходьба с перешагиванием через кубики;

Воспитатель: А вот мы встретили первых обитателей острова, обезьян. Я предлагаю вам превратиться в обезьян и выполнить ее позу.

Поза «Обезьяна»

Воспитатель: Обезьяны нас не боятся, давайте, и мы превратимся в обезьян.

Игра «Зеркало»

Воспитатель: Ребята поиграем с обезьянами в игру «Зеркало», будем повторять за ними движения:

Дети:...(ответы детей)

Воспитатель: ударяем правой рукой по левой ступне (и наоборот);

Поза «Звезда»

Воспитатель: Обезьяны благодарят вас за игру и дарят нам подарок морскую

звезду.

Поза «Пальма»

Воспитатель: Ребята, что растет на острове?

Дети:... (ответы детей) Пальмы.

Воспитатель: Я предлагаю показать эти пальмы, какие они высокие, сильные, стройные и могучие.

Ребята, а вы хотите стать такими как эти пальмы?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: и мы с вами такими станем, если будем правильно выполнять позу.

Поза «Корзинка»

Воспитатель: Ребята, какие плоды растут на пальме?

Дети:... (ответы детей) Бананы.

Воспитатель: Я предлагаю подкрепиться. Вы согласны?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: Я предлагаю сорвать бананы с пальмы. Только сначала придумаем, куда же мы их будем складывать?

Дети:... (ответы детей) В корзины.

Вот какие у нас корзины красивые!

Упражнение в динамике «Сбор бананов»

(Дети тянуться по очереди руками вверх, имитируя сбор бананов).

Воспитатель: Как много мы собрали бананов. Устали?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: Давайте присядем, отдохнем и отведаем полезной еды.

Воспитатель: А вы знаете, кого из хищников здесь можно встретить?

Дети:... (ответы детей) Крокодила.

Поза «Крокодила»

Воспитатель: Ребята предлагаю лечь на живот и полежим как крокодил, чтобы он нас не заметил.

Положите руки одна на другую и опустите на руки голову. Дышим спокойно, медленно.

Воспитатель: Дети, посмотрите, на тропинке кто-то сидит, как вы думаете, кто это?

Дети:... (ответы детей) это гусеницы.

Воспитатель: Правильно, поиграем с гусеницами наперегонки?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: Проползем в конец коврика и вернемся обратно.

А вы знаете, в кого превращается гусеница, когда вырастает?

Дети:... (ответы детей)

Поза «Бабочка»

Воспитатель: На острове так много цветов и бабочек! Я предлагаю вам превратимся в прекрасных бабочек и полетать над цветами.

Поза «Стрекоза»

Воспитатель: А кто это летает еще вместе с бабочками?

Дети:...(ответы детей) это стрекозы.

Воспитатель: Хотите полетать с ними?

Дети:...(ответы детей)

Тогда приготовимся к полету. Сначала одну ногу поднимем вверх, задержимся, теперь другую. Отдохнем и поднимем вместе вверх руки и ноги, головой тянемся вверх.

Релаксация под спокойную музыку.

Воспитатель: А теперь ляжем на спину, вытянем ноги, руки ладошками вверх, закроем глаза. Дышится легко, ровно, глубоко. Все тело отдыхает. Напряжение улетело. Представим, что мы лежим на теплом, мягком песке, греет солнце.

Повернулись на правый бочок, колени прижали к себе и еще несколько секунд полежите на песке. Так хорошо отдыхать, но нам пора возвращаться в детский сад. Медленно поднимаемся, садимся. А вернемся мы обратно необычным способом. Мы превратимся в облака и полетим.

Игра «Облака»

Облака плывут куда-то,

Словно сахарная вата,

Белые, кудрявые, в синем небе плавают.

У них толстые бока, только тают облака,

Постепенно исчезают, тают, тают, тают.

Дети двигаются медленно под музыку, совершая плавные взмахи руками.

Меняют направление движения, останавливаются, разводят руками,

показывают толстые бока. Опускают руки, опускают голову, плечи

расслабляются.

Рефлексия.

Воспитатель: Вот мы и вернулись из путешествия. Что вам понравилось в путешествии? Вам было тяжело выполнять упражнения с элементами йоги?

Воспитатель: Как вы думаете, путешествовать, и вести здоровый образ жизни это полезные привычки? А давайте назовем еще полезные привычки.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 2

Тема: «Быть здоровыми хотим»

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Сохранение и укрепление физического здоровья и душевного равновесия воспитанников; улучшение физического развития

Задачи:

- 1.Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- 2.Учить детей чувствовать свое тело (*во время выполнения упражнений Хатха-йоги*);
- 3.Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- 4.Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; вырабатывать равновесие, координацию движений.
- 5.Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; укреплять мышцы тела;
- 6.Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета организма.

Оборудование: Макет домика, игрушка мышка, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Дети входят в зал под спокойную музыку и встают в круг.

Воспитатель: Здравствуйте, дети. Сегодня у нас необычное занятие. Мы поговорим о здоровье. Но сначала давайте поиграем в игру «Здравствуй друг». Здравствуй друг! (*Дети вытягивают правую руку в сторону*).

Здравствуй друг! (*Вытягивают левую руку в сторону*).

Становись скорее в круг, (*Берутся за руки*).

Мы по кругу пойдем, (*Идут по кругу*).

И друзей везде найдем!

Здравствуй, заяка! (*Машут над головой правой рукой, затем левой*).

Здравствуй, еж!

До чего же день хорош. (*Поднимают обе руки вверх*).

Белка, здравствуй! (*Машут над головой правой рукой, затем левой*).

Волк, привет!

Здравствуйте! – звучит в ответ. (*Протягивают руки вперед*).

Здравствуй друг! (*Делают те же движения*).

Здравствуй друг!

Становись скорее в круг Мы по кругу пойдем

И друзей везде найдем!

Воспитатель: Ребята, вы слышите, кто-то чихает?

Дети... (*ответы детей*)

Воспитатель: Давайте подойдем к домику, и посмотрим кто же это?

Дети: ...(*ответы детей*)

Воспитатель: Ребята, кто это? (*Воспитатель подходит к домику и достает мышонка*)

Дети: ...(*ответы детей*)

Воспитатель: Правильно, мышонок. А почему он чихает?

Дети:...(ответы детей)

Воспитатель: Совершенно верно, он заболел. А что мы делаем, чтобы не простудиться?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, занимаемся физкультурой! А давайте мы с вами научим мышонка, как нужно заниматься и покажем, что мы умеем.

Дети:....(ответы детей)

Воспитатель: А сейчас встаньте друг за другом и мы с вами выполним упражнения для разминки нашего организма, а мышонка пусть посидит и поучится.

Давайте мы немного погуляем. *(На протяжении всего занятия звучит спокойная музыка)*

Ходьба и бег с выполнением задания.

Мы с вами прогулялись, а сейчас я предлагаю сделать массаж.

Массаж биологически активных зон «Борода».

Да-да-да, да-да-да

Есть у деда борода.

Потереть ладони друг о друга.

Де-де-де, де-де-де

Есть сединки в бороде.

Провести руками от затылка до ямки.

Ду-ду-ду, ду-ду-ду

Расчеши-ка бороду.

Большими пальцами провести по шее от подбородка.

Да-да-да, да-да-да

Надоела борода.

Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.

Ду-ду-ду, ду-ду-ду

Сбреем деду бороду.

Положить три пальца на лоб и погладить.

Ды-ды-ды, ды-ды-ды

Нету больше бороды.

Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.

Воспитатель: Ребята, давайте с вами пойдём на коврики, и разучим новый асан из Хатха-йоги под название «Жизнь»

Дети:...

Эта поза полезна при быстрой утомляемости, улучшает остроту зрения.

Улучшает самочувствие, даёт бодрость и выносливость.

Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединить вместе, а остальные свободно выпрямить.

Статические позы.

Поза «Младенца» (ребенка)

Воспитатель: Сидя на пятках, колени вместе, руки свободно лежат на бедрах.

На выдохе медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола.

Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно

лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать позу минуту.

Замечание: Если детям трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем нужно лечь на спину и отдохнуть.

Поза «Бегуна»

Воспитатель: на вдохе сделать выпад вперед, поставив стопу передней ноги ровно под коленом. Заднюю ногу вытянуть, поставить стопу на пальцы, отталкивая пятку назад. Ладони должны касаться пола с двух сторон от передней ноги. Опустите плечи, расправьте грудную клетку, вытяните шею, слегка приподнимите подбородок и посмотрите вперед. Отталкиваясь ладонями от пола, хорошо вытянуть заднюю ногу и позвоночник, держать подтянутым живот. Удерживать положение 30-60 секунд. Дышите ровно и спокойно.

Поза «Угол»

Воспитатель: Сесть на пол, руки сзади в упоре, ноги вместе, поднять ноги под углом 60 градусов. Продержать такое положение как можно дольше.

Поза «Полушагат»

Воспитатель: Встать на колени, одна нога должна «уходить» как можно дальше назад, на пятку второй ноги сесть, руки в стороны. Улучшает равновесие, развивает гибкость суставов таза.

Поза «Кольцо»

Воспитатель: Стоя на ногах, одну ногу поднять и отвести назад, приподнимая ее вверх, рукой ухватиться за стопу и прогнуться, будто растягивается кольцо. Другая рука направлена вперед, смотреть вперед.

Поза «Свечи»

Воспитатель: Лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях, поднять туловище и подложить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

«Поза « Рыбы»

Воспитатель: В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и, на них приходилась вся тяжесть тела, с помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза «Крокодил»

Воспитатель: Лежа на животе, опустить голову вниз, соединить стопы, вытянуть пальцы ног назад, руки вдоль туловища, пальцы рук переплести за головой (*но не на шее*) и раскройте локти. Локти и плечи держите на одной линии. Сделать выдох, приподнять над землей голову, руки, грудь и ноги. Стараться поднять их как можно выше, не напрягая спину. Оставаться в позе 2-4 выдоха. На выдохе опустить все тело на пол. Смена переплета пальцев за головой и выполнение 2-3 раза.

Дыхательное упражнение «*Ветерок*»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос).

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть).
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох).

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

Индийская народная игра «Аист и лягушка»

В эту индийскую игру могут играть 4 человека и более. Для этого необходимо нарисовать на асфальте большое озеро с бухтами, островками и мысами игроки выбирают одного ведущего «Аиста», а остальные все игроки остаются «Лягушками».

Правила игры «Лягушки» сидя в воде, не имея право выбраться на сушу, «Аист» должен ходить по берегу и пытаться поймать «Лягушку». «Аист» имеет право прыгать с острова на остров но не может заходить в воду. Последняя пойманная «Лягушка» становится «Аистом»

Игровая дыхательная гимнастика «Полюби себя»

Ноги слегка расставить, сделать глубокий вдох через нос, обнять себя руками, выдох – опустить руки. Теперь тоже выполнить из положения сидя.

Релаксация «Путешествие на облаке»

Сядьте на пол и закройте глаза (*можно лежа*)

Воспитатель: Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги и спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Воспитатель: Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер прикасается к вашим лицам.

Воспитатель: Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вам больше всего нравится находиться.

Воспитатель: Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (*пауза 30 сек.*)

Воспитатель: Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас в детский сад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растворяется в воздухе. Откройте глаза. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, здоровыми и внимательными.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Давайте спросим мышонка, что нового он узнал на нашем занятии. Мышонок говорит, что теперь будет заниматься физкультурой и зарядкой, чтобы не болеть.

Рефлексия.

Воспитатель: Ребята, а вам понравилось наше путешествие?

Ребята, а что нового вы узнали?

Вопросы по тематике занятия.

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Спасибо за внимание!

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 3

Тема: «В гостях у Йога».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета организма
Использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

- 1.Развивать координацию движений, статическую выносливость, силу, гибкость, укреплять все группы мышц.
- 2.Способствовать индивидуальному самовыражению детей в процессе выполнения упражнений.
- 3.Воспитывать внимание, упорство, дисциплинированность, самостоятельность.
4. Воспитывать умение действовать согласованно, следить за дыханием и осанкой.

Оборудование: Цветные круги, коврики, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте ребята, я приглашаю вас сегодня пойти в гости к Йогу. Хотели бы вы побывать у него в гостях?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Дорога к нему трудная, для того, чтобы пройти этот путь, мы должны вспомнить правила «Здоровья»

Кто нам их напомнит?

Дети: ...сохранять ровное дыхание, соблюдать дистанцию, следить за своей осанкой.

Воспитатель: Все готовы, тогда в путь.

Становимся в одну шеренгу, пятки вместе, носки врозь, за направляющим идем по залу.

Наш путь проходит по узкой тропинке, впереди нас ждет яркое, красивое солнце поднимаем голову и смотрим на него, ходьба на носках, правая рука на поясе, левую приставить ко лбу.

Ребята перед нами большое ущелье нам его не обойти. Превратимся в птиц!

Руки это крылья. Расправили их, вместе со мной, полетели!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, впереди на нашей тропинке много камней, нам никак не пройти, давайте уберем, как можно больше камней. Выполняем наклоны, на каждый шаг,

Даже по пути в джунгли встречаются непроходимые места, выполняем ходьбу, с высоким подниманием колен.

Ребята, мы уже подходим к месту проживания нашего Йога, руки согнуты в локтях и начинаем бег по кругу, держим спину прямо.

Воспитатель: А сейчас я предлагаю восстановить дыхание и выполнить «Цветочное дыхание» (На счет 1-3 короткие вдохи «цветы закрыты», 4-6 выдох цветы раскрываются).

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю сесть на цветные круги в удобную для вас позу и выполнить растирание рук и ног. (пока дети выполняют растирание, воспитатель превращается в Йога).

Йог: Здравствуйте дорогие ребята. Я мудрый Йог! (руки в намасте, приветствие солнцу). Я рад вновь встретиться с вами! Сегодня я расскажу вам историю про то, как маленький Маугли изучал джунгли, в которых обитал, но мне необходима будет ваша помощь! Вы поможете мне?

Дети: ... (ответы детей)

Йог: Мальчик Маугли, гулял, по джунглям и увидел много необычных деревьев.

Поза «Дерево»

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Йог: После долгой прогулки мальчику стало холодно, поможем Маугли согреться? Давайте разведем для него костер.

Поза «Костер»

Лежа на спине, упор на локти, ноги прямые. По команде поднимаем прямые ноги, изображая костер, удерживаем ноги 1-5; отдыхаем, дышим, вдох, выдох. Повторяем еще 1 раз. Встаём, занимаем свои места.

Йог: Сидя у костра Маугли согрелся и уснул, и я предлагаю вместе с ним отдохнуть.

Поза «Спящего ребенка»

Сесть на пятки, вытянуть руки вперед, голову положить на пол. Заснули. Солнце встает и мы просыпаемся (встать - выходим на носочки руки вверх), и помогаем Маугли проснуться! Утром Маугли проснулся и увидел, что вокруг него летают прекрасные бабочки.

Поза «Бабочка»

Упражнение выполняют в кругу, садимся, ступни ног соединены, колени разведены в стороны, выполняем покачивающие движения вверх-вниз.

Бабочки прилетели, опускаем колени, как можно ниже, коснуться лбом ног.

Йог: Пройдя немного дальше в джунгли, Маугли увидел на своем пути стадо слонов.

Поза «Слон»

Прогнуться немного вперед, одну руку вытянули перед собой, это хобот, другую руку пропустить между ног и направить назад, это будет хвост. Слоны гуляют по джунглям, ваша задача идти вместе, и крепко держаться. Маугли подружился со слонами.

Йог: Гуляя по джунглям Маугли увидел могучего льва.

Поза «Льва»

Сидя на пятках, руки на полу, порычать «Prrrrr» затем встать на колени, руки выставить перед собой ладонями вниз, показать язык.

Йог: Маугли очень испугался, когда лев начал рычать и побежал он к водоему и там увидел черепаху, она пригласила его поплавать с ней.

Поза «Черепаха»

Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дышать.

Йог: Маугли, вышел из воды, упал на траву и прислушался к звукам джунглей, услышал, как кричат птицы, воют волки, он как будто понимал, о чем они говорят. Маугли понял, что он теперь часть джунглей.

Йог: Ребята, а сейчас я предлагаю поиграть в индийскую древнюю игру, которая называется «Кхо, кхо»

Игра «Кхо, кхо»

Правила игры: Игроки делятся на 2 команды. Первая команда - преследователи. Они усаживаются на корточки в линию посередине поля. Каждый соседний сидящий должен смотреть в противоположном направлении. Из второй команды «Защитников» выходят трое игроков. Они могут бегать в любом направлении по полю, а преследователи только в одном направлении. Но каждый преследователь может побежать к любому сидящему, дотронуться до его спины, крикнув «кхо!», тем самым совершив замену. Замены производятся с тем расчетом, чтобы быстрее догнать защитников.

Йог: Ребята, а сейчас я предлагаю немного отдохнуть и расслабиться. (дети занимают свои места на ковриках).

Релаксация «Облака»:

В небе синем к нам издалека

Приплывают белые облака.

Накрывают облака мягким одеялом...

Как приятно и легко. Всем ребятам стало!

Белой пеной облака нежно окружают,

В сон волшебный и прекрасный

Деток погружают.

Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...

Облака плывут, плывут. Отдых и покой несут...

Все ребятки отдохнули,

С боку на бок повернулись... потянулись –

И... проснулись! До свиданья, облака, небо голубое,

Много – много, много раз. Встретимся с тобою.

Йог: Наша сегодняшняя встреча подходит к концу, мысленно мы возвращаемся в детский сад.

Медленно поворачиваемся на правый бок, садимся на колени, благодарим друг друга за сегодняшнюю встречу.

Рефлексия.

Йог: На протяжении всего путешествия были ли у вас трудности, какие, как вы с ними справлялись? Вам понравилось?

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 4

Тема: « Приключение зверей».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1. Способствовать физическому развитию дошкольников через использование инновационных здоровьесберегающих технологий.
2. Учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги.
3. С помощью использования асан, (упражнений йоги) способствовать развитию у детей гибкости позвоночника. Упражнять в умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения и т.д.
4. Закреплять основные виды движений: умение детей подниматься по гимнастической стенке, подлезать под дугу, ходить по бревну и т.д.
5. Укреплять психическое и физическое здоровье детей, развивать внимание.

Оборудование: коврики для выполнения упражнений, аудиозаписи спокойной музыки.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, а вы хотите отправиться в зоопарк?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Ребята, тогда мы с вами будем идти друг за другом и выполнять 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 вперед*).

Увидали это бегемотики, ухватились за животики и хохочут, и хохочут будто кто-то их щекочет. (*и. п. сидя на коврике, руки на животе, со словами «ха-ха» повороты вправо-влево*).

А жуки-то, а жуки до чего же хороши, лапки мохнатенькие, спинки полосатые. (*лёжа на спине «барахтаются в траве*).

К обезьянам подошли ,посмеялись от души. (*К обезьянам подошли, посмеялись от души*).

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*).

Воспитатель: Ребята, сколько зверей мы с вами увидели в зоопарке.

Дети: ... (*ответы детей*)

Воспитатель предлагает детям занять свои коврики. Далее выполняются осанны в игровой форме.

Основные асаны.

Поза «Аиста»

Руки вверх. Плавно, на выдохе, вытягивая руки вперед, с прямым позвоночником наклон вниз. Ноги стоят вместе, руки стараются поставить на пол.

Поза «Ласточки»

Положение выполняется из положения «Аист». Стоя на одной ноге, руки вдоль ног, ладонями вверх. Вторая нога и корпус параллельно полу.

Поза «Бабочки»

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.

Поза «Льва»

Выполняется из позы «бабочка». Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Голову вперед, издать львиный рык: «р-р-р».

Поза «Кузнечика»

Лежа на животе, руки вдоль туловища. Ногую поднимают вверх, опускают, затем то же с другой ногой, затем обе сразу, голову вверх.

Поза «Верблюда»

Дети стоят на коленях, наклон назад, руки упираются в лодыжки, голова откинута назад.

Поза «Ежика»

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.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, маленькие звери 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 зверями.

Совместно с детьми проводится самомассаж с использованием массажных мячиков.

Самомассаж «Солнечный зайчик»

«Солнечный зайчик заглянул к тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу, по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам по голове, шее, плечам. Теперь он забрался под футболку – погладь его там. Смотрите: он побежал вверх. И ещё раз. А теперь зайка-озорник убежал на спину.

Попробуй поймать его в ладони. Вот так! Он убегает вниз по ногам. Ловите его! Вот какой весёлый солнечный зайчик».

Основные виды движений выполняются поточным способом

«Путь к морю»

Воспитатель: Ребята, наше путешествие продолжается:

Отправляемся к морю. На пути бурная река. Проходим по мосту.

Ходьба по реке, руки в стороны.

За рекой нам закрывает путь высокая гора. Заходим на гору, а вниз съезжаем.

Под горой большая пещера. Надо пролезть через пещеру на четвереньках.

Прохождение в туннель на ладонях и коленях.

А на берегу мы увидели лягушек.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из положения сидя.

Воспитатель: Посмотрите, а кто это на берегу моря?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, крабы. Они играют с морской волной. Когда волна набегаёт 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)

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю вам отдохнуть и выполнить упражнение на релаксацию.

Релаксационное упражнение «Солнечные лучики»

Дети подходят к коврикам, разложенным в форме лучиков солнца, ложатся, взявшись за руки, закрывают глаза и представляют себя солнышками.

«Здравствуй, солнце»!

«Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело, (2 раза)

Будто мы лежим на песке

На теплом мягком песке...

Греет солнышко сейчас...

Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Быть расслабленным легко.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...» (пауза)

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Потянуться! Улыбнуться! Проснулись!»

Воспитатель: Ребята, наше занятие подошло к концу. Всем большое спасибо.

Вы молодцы!

Рефлексия.

Вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 5

Тема: «Мы здоровье сбережем».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.
2. Учить дышать через нос, выполнять упражнения с задержкой дыхания.

3.Развивать морально-волевые качества, настойчивость в достижении результата.

4.Воспитывать привычку формировать правильную осанку.

Оборудование: массажные коврики; ребристая доска; дорожка-губка; мешочки с крупами; «дорожка здоровья»: пробки, пуговицы; гимнастические коврики; салфетка на каждого ребенка и кубик; гимнастические бревна; Домик-муляж, игрушка мышонка.

Ход занятия:

Дети заходят в зал и садятся в круг. Выполняется коммуникативная «Пожелание»

Дети садятся в круг и, передавая мяч (“волшебную палочку” или др.), говорят друг другу пожелания. Например: “Желаю тебе хорошего настроения”, “Всегда будь таким же смелым (добрым, красивым...), как сейчас” и т.д.

Воспитатель: Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: А что нужно желать для того, чтобы быть здоровыми?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, умываться, чистить зубы, кушать здоровую пищу, делать зарядку, заниматься физкультурой.

И сейчас мы займемся физкультурой с элементами Хатха-йоги.

Воспитатель: Сейчас встаньте друг за другом, и мы с вами выполним упражнения для разогрева нашего тела. Давайте мы немного погуляем.

(На протяжении всего занятия звучит спокойная музыка)

Ходьба и бег с выполнением задания:

Ходьба по кругу, спокойная.

на носках, руки в стороны; на пятках, руки за голову; высоко поднимая колени, руки на поясе; спокойный бег; подскоки, руки на поясе; боковой галоп правым и левым боком;

Воспитатель: Молодцы ребята! Осенью с деревьев опадают листья, но иногда идет дождь. Вот представьте, что мы с вами попали под дождь. Встаньте друг за другом, и мы сделаем массаж.

Дети встают в колонну по одному и выполняют массаж «Дождик»

Массаж «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - *Дети встают друг за другом,*

Бом! Бом! Бом! *«паровозиком» и похлопывают*

друг другу ладошками по спине.

По веселой звонкой крыше - *Постукивают пальчиками.*

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите - *Легко постукивают кулачками.*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите - *Растирают ребрами ладоней,*

Бом! Бом! Бом! *(пилят).*

Почитайте, поиграйте – *Кладут ладони на плечи ребенка,*

Бом! Бом! Бом! *стоящего впереди, и разминают*

пальцами его плечи.

А уйду – тогда гуляйте.... *Поглаживают спину плавными движениями ладоней.*

Бом, Бом, Бом.

Воспитатель: Ребята, а вы любите ходить босиком?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: Тогда вставайте по порядку и становитесь на зарядку босиком.

Ходьба по ребристой доске (руки в стороны)

по массажному коврику;

по дорожке губке;

по мешочкам с крупой;

по дорожке здоровья (камешки, пробки, орехи, пуговицы).

Воспитатель: Ребята, давайте с вами мы пройдем на коврики.

А сейчас я вам хочу предложить игру, которая называется «Покажи Асан (позу)» упражнения с элементами Хатха-йоги

Я вам буду показывать упражнение, а вы постарайтесь за мной повторить.

Поза «Треугольник».

Ноги на шире плеч. Руки поднимаем вверх и соединяем одну руку с ногой, другая рука отставляется в сторону.

Воспитатель: Ребята недалеко от нас гуляет павлин. Давайте покажем его.

Поза «Павлин».

Сядем на коврик, ноги раздвинем в стороны, руками тянемся к пальцам ног.

Воспитатель: Давайте покажем, как прыгает обезьяна.

Поза «Прыгающая обезьяна».

Сидя на коленях, кончиками пальцев дотрагиваются до пола. И на раз, два, три, делаем прыжок вверх, разводя руки и ноги в стороны с имитацией звуков обезьянки (у-у-у). Повторяем несколько раз.

Я предлагаю показать самую настоящую гориллу.

Поза «Горилла»

Ноги на шире плеч, ладони сжимаем в кулаки и изображаем в игровой форме характерные движения горилл (бить себя в грудь).

Воспитатель: А сейчас я предлагаю пройти на носках на месте. И вот мы пришли к горе. Давайте покажем красивые могучие горы.

Поза «Гора».

Встаем на колени и наклоняем корпус вниз, прижимаем голову к коленям.

Воспитатель: Ребята, около камня ползет змея, выполним эту позу.

Поза «Змея».

Ложимся на живот, руки расположены на полу возле плеч. И начинаем медленно поднимать корпус вверх. Издавая шипящие звуки змеи ш-ш ш.

Поза «Рыбы»

Сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и, на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Воспитатель: Вы молодцы! Ребята, а вы хотите немного поиграть?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: игра называется «Буксир». Я каждому из вас дам салфетку и кубик, и вы станете буксиром.

Упражнения для профилактики плоскостопия

«Буксир» - сидя на полу, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течении всего периода выполнения упражнения.

Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную по полу салфетку, на которой лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Воспитатель: Молодцы! Садитесь, пожалуйста на коврик, и мы с вами выполним дыхательную гимнастику, произносите вместе со мной вот такие звуки:

Дыхательная гимнастика

1. Энергично произносим «п-б, п-б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ).

2. А теперь ребята, давайте с вами позуем.

Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанный аппарат, но и деятельность головного мозга)

3. А сейчас ребята полюбим себя, давайте обнимем самого себя, но не просто, а с восстановлением дыхания, повторяйте за мной.

Ребята сделайте глубокий вдох через нос, обнимите себя руками, выдох – опустите руки. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю вам лечь на коврик, в удобную для вас позу, закрыть глаза и послушать прекрасную музыку и выполнять упражнения на расслабление

Релаксационное упражнение «Волшебный сон»

Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.)

Воспитатель: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Внимание... Наступает «Волшебный сон»

Реснички опускаются... Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают... Отдыхают... засыпают...(2раза)

Шея не напряжена И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется...(2раза)

Дышится легко...ровно...глубоко... Напряжение улетело... И расслаблено все тело...(2 раза) Греет солнышко сейчас...

Рефлексия.

Вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 6

Тема: «Путешествие к жителям джунглей».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Развитие физических качеств, интереса к занятиям по физической культуре и формирование привычки к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста через гимнастику “Хатха-Йога”.

Задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги;
3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Оборудование: фигуры диких животных, глобус, коврики для занятий йогой, сосновые шишки, дуги для подлезания.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, вот и пришла к нам в гости осень, солнце светит совсем мало. Дни становятся все короче и холоднее. А ведь есть страны, где все время тепло, солнце светит ярко круглый год. Вам бы хотелось там побывать!

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: А где мы можем найти лето?

Дети: ... (ответы детей) в Африке.

Воспитатель: Вот здесь, в Африке. (*показывает на глобус*). Мы с вами отправимся в африканские джунгли. В джунглях круглый год сочная зелень и нет зимы. Ребята, дорога в джунгли трудная и опасная, вы готовы ее преодолеть?

Дети: ... (ответы детей) Да!

Воспитатель: Тогда, отправляемся в путешествие!!!

Ходьба в колонне по одному с препятствиями:

- а) Ходьба на носках, руки вверх;

б) Какая высокая трава (ходьба на носках, руки прямые вверх: колени не сгибать, спина прямая).

в) Впереди лужи (ходьба на пятках, руки за голову: спина прямая, соблюдаем дистанцию, локти отведены назад).

г) Какой-то подозрительный шум в джунглях, идем тихо-тихо (ходьба на полусогнутых ногах, руки сложены у груди ладонь в ладонь, локти в стороны: следим за осанкой, голову не отпускать, на пятки не наступать).

Воспитатель: Чтобы быстрее добраться до цели, пробежимся по ровной дорожке (легкий бег по кругу: руки согнуты в локтях, на носках, дыхание носовое, соблюдать дистанцию).

Воспитатель: А сейчас я предлагаю восстановить дыхание.

Дыхательная гимнастика «Бегемотик»

Ну-ка, выпяти животик

Получился бегемотик.

А теперь — втяни живот

Похудел наш бегемот.

Руки положить на область диафрагмы, выдохнуть остатки воздуха. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «ш-ш-ш...» или «ф-ф-ф...».

Воспитатель: Дорога была длинная, мы устали, наши ноги утомились. Давайте присядем и разомнем их?

Ребята, а сейчас мы с вами выполним массаж ступней с помощью сосновых шишек.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кого мы встретили в джунглях (показывает фигурку льва)

Дети:.. (ответы) это лев.

Воспитатель: Правильно. Лев – царь зверей, злой хищник.

Поза «Льва». Сидя на коленях, пятки вместе, колени в стороны, руки между колен упираются в пол. Голову не втягивать в плечи. Вытянуть язык и прорычать, вдох (повтор 3 раза)

«Лев осматривается». Колени вместе, руки на коленях. Отвести правую руку за спину, ладонь в пол, задержаться на 5с. тоже в левую сторону.

Воспитатель: Лев увидел обезьян.

Поза «Обезьяны». Сидя на корточках, колени в стороны, спина прямая, руки в пол между ног. Прыжки, отрывая ноги от пола.(8-10 прыжков)

Обезьяны лезут за бананами .

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую руку вверх, потянуться, сменить руки 4-6 раз.

Поза «Собака, мордой вниз».

Ноги на ширине плеч, нагнуться, ладони в пол, стараться не отрывать пятки от пола, голова свободно висит, шея расслаблена.

Поза «Змеи». Пока обезьянки отдыхали, внизу под деревом ползла змея.

Лежа на животе, руки в упоре у плеча. Выпрямить руки, живот от пола не отрывать, плечи опущены вниз, голову тянем вверх, произнести «ш-ш-ш». Поза «Крокодил». Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладонь в пол вторая сверху. Поднять руку вверх (крокодил открыл пасть) плечо от пола. Смена ладоней. Задержаться в позе на 5-7сек. Сменить положение.

Поза «Гребцы». Пока крокодилы спят нам нужно выбираться отсюда. Скорее садимся в лодке и вперед по реке в безопасное место.

Сидя, ноги вперед, руки согнуты в локтях. Наклон вперед, стараясь положить живот на колени и грудью коснуться ног. Имитация гребли. 6-8 раз.

Поза «Лодка». Сидя на полу, обхватить колени руками, оторвать ступни от пола. Зафиксировать положение, сидя только на тазу. Медленно отпустить колени, руки вытянуть вперед, ноги выпрямить вверх. Вернуться в исходное положение.(повторить 3-5 раз)

Воспитатель: Продолжаем путешествовать по джунглям.

Подлезание в группировке под дуги. Заходим в холодную пещеру, землю и стены руками не трогаем.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. С высокой пальмы не просто достать кокосы и бананы, но у нас обязательно получится.

Прыжки из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке.– С кочки на кочку прыгаем через болото.

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю вам поиграть в подвижную игру, которая называется «Берегись крокодила» вы готовы?

Дети:...(ответы детей)

Дети встают в круг. В центре становится воспитатель и вращает по полу веревку по кругу, к одному концу которой привязан пластмассовый крокодильчик. Дети должны через нее перепрыгнуть (не попасть в пасть крокодила).

Воспитатель: А сейчас мы с вами пойдем домой «змейкой» по извилистой дорожке.

Рефлексия.

Далее воспитатель задает вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 7

Тема: «Приключения волшебного цветка и Лисы».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета организма
Использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1.Повышение защитных свойств и функций организма при помощи йоги;
Изучение техники выполнения асан, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.

Совершенствование двигательных навыков, координации движений
укрепление мышц тела.

Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

Оборудование:

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте, дети.

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Ребята, сегодня на занятии у нас много нового и интересного.

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, ребята! Это все для того, чтобы вы были здоровыми и гибкими, сильными и красивыми, ловкими и умелыми.

Игровая гимнастика: « Избушка в лесу»

В темном лесу есть избушка, (Дети шагают)

Стоит задом наперед, (Поворачиваются)

В той избушке есть старушка, (Грозят пальцем)

Бабушка Яга здесь живет. (Грозят пальцем другой руки)

Нос крючком, (Показывают пальчиком)

Глаза большие, (Показывают глаза)

Словно, угольки горят. (Покачивают головой)

Ух, сердитая какая! (Бег на месте)

Дыбом волосы стоят. (Руки вверх)

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю разучить самомассаж.

Самомассаж «Лисичка спортсменка».

Утром лисонька проснулась, (Дети выполняют движения соответственно тексту)

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачки все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала, (Выполняют массирующие движения)

Ручки, ножки и бока,

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко (Дети выполняют повороты туловищем)
Ну, красавица лиса!
До чего же хороша!

Воспитатель: А сейчас разыграем сказку – йогу *Приключение волшебного цветка*

Поза «*Зародыша*». На одной волшебной поляне протекал веселый ручей, а около него вырос волшебный цветок. Он лежал, свернувшись необычным клубочком, прижав к себе лепестки. И он, то ли от того, что играл и устал, по очереди прижимал к себе лепестки. Похож он был в такой позе на младенца.

Поза «*Угла*». Лежал он так, лежал, скучал и решил найти себе друга, пошел он прямо, куда глаза глядят.

Поза «*Мостик*». Шел, да шел, и вдруг преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему дальше пройти, как появился мостик. Вот такой.

Поза «*Низкий мост*». Пошел он через мостик, а навстречу ему ребенок.

Поза «*Ребенок*». Смотрит волшебный цветок и не может понять, с кем это разговаривает ребенок. А это оказалась мышь.

Поза «*Мыши*»

Воспитатель: И говорит ребенок волшебному цветку: «*Куда ты идешь?*» Цветок отвечает: «*Я ищу себе друга*».

Поза «*Бриллиант*». Предложил ребенок свою дружбу цветку и еще показал изумительный камень «*Бриллиант*», через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.

Поза «*Горы*». Пойдем с нами на гору и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая. Поднялись на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень – бриллиант. Поза «*Бриллиант*». Друзья решили, что завтра придут сюда снова. А наш волшебный цветок был доволен, что нашел себе настоящего друга.

Дыхательная гимнастика «Куры» (Повторить 3-5 раз)

Дети стоят, наклонившись, свободно свесив руки -«*крылья*» и опустив голову. Произносят «*тах-тах-тах*», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями тах-тах (выдох)

Поднимем руки мы к плечам (вдох)

Потом опустим – так.

Основные упражнения (*позы детской йоги*)

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю превратиться в деревья.

«*Дерево тянется макушкой к небу*» - встать прямо, руки вдоль тела, и головой потянуться вверх.

«*Ветви дерева тянутся к небу*» - поднять руки через стороны вверх и потянуться ладонями вверх.

«*Ветки тянутся к земле*» - через стороны руки перевести вниз и потянуться руками вниз.

«*Дерево склонилось к земле*» - медленно, позвонок за позвонком, наклониться вниз и повиснуть, руки свободно висят.

«Дерево распрямилось» - медленно, позвонок за позвонком, распрямиться, руки вдоль тела.

Поза вытягивает позвоночник и способствует формированию правильной осанки.

Воспитатель: Ребята, а в заключении нашего путешествия я предлагаю выполнить выполним гимнастику для глаз «Теремок»

Терем-терем-теремок! (дети выполняют движения глазками вправо)

Он не низок не высок, (дети выполняют движения глазками влево)

Наверху петух сидит, (дети выполняют движения глазками вверх-вниз)

«Кукареку» он кричит. (дети моргают глазами)

Воспитатель: Ребята на этом наше путешествие подошло к концу, всем спасибо.

Рефлексия.

Вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 8

Тема: «Путешествие по морскому дну».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование нетрадиционной гимнастики Хатха-йоги.

Задачи:

1. Развивать мышцы плечевого пояса, рук, кистей, благотворно воздействующих на все органы ребёнка дошкольного возраста;
2. Формировать координацию и согласованность движений различных частей тела;
3. Поддерживать умение сохранять правильную осанку;
4. Совершенствовать физические качества: силу, выносливость;
5. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.

Оборудование: Коврики по количеству детей, камушки, корректирующие дорожки, кольца, аудиозапись звуки моря, проектор, презентация.

Ход занятия:

Построение в одну шеренгу.

Воспитатель: Ребята, здравствуйте! Сегодня у нас будет необычное занятие, мы отправимся в путешествие по морскому дну. Где вы увидите много морских обитателей.

На право! Шагом марш!

Идем по высокой мокрой траве. (ходьба с высоким подниманием колена).

По острым камням (ходьба на носках).

И вдруг подул сильный ветер (ходьба спиной вперед).

Лёгкий бег на носках, бег за хлестом голени. Ходьба на восстановление дыхания.

Ходьба по ребристой дорожке боком приставным шагом (идём по мостику).

Для того, чтобы, оказаться на морском дне, нам нужно перестроиться в 3 колонны.

Воспитатель: А сейчас я предлагаю превратиться в водолазов и опуститься на дно морское. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.

Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями и камнями.

Поза «Погружение» Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 4-5 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен.

Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 4-5 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, вокруг нас плавают рыбы и медузы. Они такие красивые и плывут к нам. Они разной формы и разного цвета.

Поза «Рыбы» Ложимся на спину, руки вытяните вдоль тела и положите под ягодицы. Медленно прогните верхнюю часть спины и перекатитесь головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживая бедра и ягодицы на полу. Вытяните губы так, как это делают рыбы, и смотрите на мир из нового положения.

Воспитатель: Ребята, обратите внимание, к нам плывет необычный морской конёк. Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные.

Поза «Морской конёк» Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, на сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе.

Воспитатель: Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы.

Поза «Морская ракушка»

Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами. Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперед над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы

не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Воспитатель: Ребята, нам навстречу движется морской краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо.

Поза «Краба» опора на четыре точки (ладони и стопы), корпус составляет прямую линию, параллельную полу, взгляд устремлен вверх.

поднимать корпус следует из положения лежа. Аккуратно поднимайте тело до тех пор, пока корпус не займет положение параллельно полу. Принимать позу следует на выдохе. Колени должны быть направлены вперед.

Воспитатель: Ребята, вы видите, разноцветные медузы приглашают нас посмотреть на их красивые, кружевные наряды. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Воспитатель: Идем между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и здесь прячется морская звезда.

Поза «Морская звезда» Лежа на спине, Руки развести в стороны ладонями вверх. Ноги развести в стороны. Глаза закрыты. На 1 секунду напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы с вами будем подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъем идет плавно, постепенно. Ребята, посмотрите еще раз на морские глубины и запомните эту красоту.

Поза «Подъем» Стоя, согните назад левую ногу, захватите левой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперед, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 4-5 секунд. Дыхание спокойное..

Воспитатель: Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый, мягкий песок отдохнуть, послушать шум моря и погреться на солнце.

Ребята, вот мы с вами оказались на морском берегу. А сейчас мы с вами собираем на память морские камушки. (дети заранее снимают носки и чешки, и собирают камушки пальчиками ног).

Ребята, мы с вами сейчас увидели морское дно, и обитателей моря я предлагаю поиграть в игру.

Малоподвижная игра «Море волнуется»

Воспитатель: Ребята, после погружение на морское дно, я предлагаю сделать массаж, чтобы не заболеть.

Массаж тела «Пирог».

За стеклянными дверями

Стоит мишка с пирогами.
Хлопки по левой руке от кисти к плечу.
Хлопки по правой руке так же.
Здравствуй мишенька – дружок.
Сколько стоит пирожок?
Хлопки по груди. Хлопки по бокам.
Пирожок – то стоит три,
А лепить их будешь ты!
Хлопки по ногам сверху вниз.
Напекли мы пирогов, к празднику и стол готов!
Поглаживание в той же последовательности.
Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.
Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие по морскому дну, пора нам отправляться в детский сад. Ходьба по корригирующим дорожкам.
Рефлексия.
Вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 9

Тема: «Лесные приключения».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1. Закрепить умение детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях;
2. Уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;
3. Способствовать выполнению упражнений легко с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановления дыхания;
4. Развивать произвольную память, творческое воображение;
5. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности, привычку здорового образа жизни.

Оборудование: музыкальное сопровождение, корзинка с предметами для пикника.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, вы согласны отправиться со мной в необычное путешествие?

Дети: ... (Ответы детей)

Воспитатель: Тогда улыбнитесь и подарите улыбки друг другу.

А отправимся мы с вами в весенний лес. Сейчас такая прекрасная погода, просыпается природа. А в лесу особенно хорошо. Но прежде чем отправиться, я предлагаю сделать разминку. Вы готовы?

Дети: ... (Ответы детей)

Профилактика плоскостопия «Кто за кем?»

Цыпленок на цыпочках

Плелся за кошкой. (Ходьба на носках).

А кошка на цыпочках

Шла за Антошкой. (Ходьба по ребристой дорожке мелкими шагами).

Антошка на цыпочках шагом.

Двигался к дому.

Теперь повернемся, (Развернуться в другую сторону).

Пойдем по другому, (Ходьба перекатами с пятки на носок).

На пятках за кошкой, (Ходьба на пятках).

Плетется Антошка.

За бедным цыпленком -

Усатая кошка.

Цыпленок от страха, (Присесть, руками дотронуться пола).

Забрался в корзину. (Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги).

Сердитая кошка выгнула спину. (Прогнуть спину).

Суставная гимнастика:

«Флажки» — движение кистей и стоп вверх-вниз;

«Скажи «да» — движения головой вверх-вниз;

«Колокольчик» — наклоны головы к плечам; наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь дотянуться головой до плеч; Следить, чтобы плечи не поднимались. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем увеличивать темп движения, в конце упражнения снизить темп;

«Вертолет» — вращение кистей и стоп, влево и вправо;

«Плавание» — вращение предплечьями;

Встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки на бедрах.

Начинаем движения бедрами и талией, как бы вращая воображаемый обруч.

Плечи при этом держать неподвижно. Вращения производим сначала в одну сторону, затем в другую. Сначала медленно, потом быстро, затем опять медленно.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, на чем мы можем отправиться в лес?

Дети: ... (Ответы детей)

Воспитатель: Конечно же, на автобусе!

Воспитатель: Ребята, но прежде, чем сесть в автобус, я предлагаю вспомнить правила поведения в транспорте.

Дети: ... (Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, вы молодцы, что помните эти правила. Тогда можно садиться в автобус и поехали. (Дети садятся в импровизированный автобус, сделанный из стульев).

Воспитатель: Вот мы и приехали. Жил-был прекрасный зеленый лес. Это был не простой лес, а поющий. Там пели и деревья, и кусты, пела даже небольшая журчащая река. А громче всех пели птицы.

Воспитатель: Ребята, представьте, что мы с вами прекрасные дивные птицы.

Поза «Павлин»

Сидя на коврике, ноги раздвинем в стороны, руками тянемся к пальцам ног. Вот и жук к нам прилетел. Зажужжал он и запел.

Пальчиковая гимнастика «Жук»

Я веселый майский жук,

Знаю все сады вокруг.

Над лужайками кружу,

А зовут меня Жу- жу...

Полетел жук и сел на высокое и красивое дерево.

Поза «Дерева»

Воспитатель: Ребята, а кто это жужжит в траве, вы слышите?

Дети: ... (ответы детей)

Поза «Жука»

Воспитатель: Посмотрите, как красиво вокруг! Там вдали мы видим гору высокую. Давайте покажем, какая гора.

Поза «Горы»

Воспитатель: Впереди нас ждет красивый мост, через который мы сможем попасть на прекрасную поляну.

Поза Моста.

Воспитатель: А теперь мы можем расположиться на прекрасной поляне и устроить пикник.

Воспитатель: А где же лежат все наши вещи для пикника?

Дети: (ответы детей) ... В корзинке.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю достать из корзинки скатерть, и красиво расстелем ее, на траву.

Выкладываем предметы, которые мы привезли для пикника. Не забываем, что мы взяли с собой только самые нужные и вкусные продукты.

И первое блюдо, которое мы с вами приготовим, это бутерброд.

Сели, раскрыли булочку и накладываем на нее самые свежие и полезные продукты. Что это?

Дети: ... (ответы детей) Овощи, сыр, зелень.

Воспитатель: Бутерброд готов! Что с ним нужно сделать?

Дети: ... (ответы детей) Конечно же, съесть!

Воспитатель: Ляжем на спину. Поднимем сначала одну ногу, согнем в колене, потом другую. Теперь одновременно обе ноги согнем в колене и подтянем ближе к себе. Лбом коснуться коленей. Вот какой вкусный и полезный был у нас бутерброд.

На запах нашего бутерброда прибежал ежик. Давайте поиграем с ними наперегонки.

Дети:...(ответы детей)

Поза «Ежа»

Воспитатель: Я предлагаю дальше отправиться на прогулку.

Кого еще можно встретить в лесу из животных?

Дети:...(ответы детей) (Зайца)

Поза Кролика

Воспитатель: А кто из животных охотится на зайцев?

Дети:...(ответы детей) Лиса...

Воспитатель: А давайте покажем, какая лиса бывает добрая и ласковая, когда она сыта.

Лиса это хищник. Для Зайцев опасны не только хищные животные, но и хищные птицы.

Воспитатель: Каких вы знаете хищных птиц?

Дети:...(ответы детей) Орел...

Воспитатель: Давайте выполним позу Орла.

Поза скручивание.

Вот наша тропинка привела нас к реке. А кто живет в реке?

Дети:...(ответы детей) Рыбы...

Поза Рыбы.

Воспитатель: Ребята, а какие еще жители живут у реки?

Дети:...(ответы детей) лягушки...

Воспитатель: Лягушки предлагают нам поиграть с ними, кто выше прыгнет Дыхательная гимнастика «Лягушки».(Дети сидят на корточках, делают вдох, на выдохе подпрыгивают и произносят «ква-ква»).

Релаксационное упражнение «Бабочка».

Бабочка порхала,

Всё к цветам летала.

Крылья стали уставать,

Видно, надо отдыхать.

Вот присела на цветок,

Крылья опустила

И головку свесила,

Будто загрустила...

Отдохнула... посидела...

Да и снова полетела.

(Дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки).

Круг добра «Я желаю тебе...»

Воспитатель: На этом наше путешествие закончено. Всем спасибо.

Рефлексия.

Вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 10

Тема: «Сказочное путешествие».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1. Побуждать детей быть спокойными, веселыми, не причинять вреда другим
2. Развивать умение правильно дышать, расслабляться.
3. Развивать умение укреплять слабые мышцы.
4. Воспитывать выразительность и плавность движений.

Оборудование: коврики, музыка (звуки природы или спокойная музыка без слов).

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте ребята, я предлагаю поприветствовать друг друга и выполнить приветствие «Круг дружбы».

Воспитатель: Я хочу предложить вам сегодня отправиться в сказку! Ребята, а вы любите сказки?

Дети:... (ответы детей)

Воспитатель: Но чтоб нам туда попасть - надо немного размяться.

Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от головы до пальцев ног.

Ребята, а теперь я предлагаю, вдохнуть, сесть прямо и соединить ладони обеих рук перед грудью, локти разведите в сторону, кисти расслаблены, выдохните.

Воспитатель: А сейчас мы выполним разминку для головы.

1. Стоя на двух ногах. Наклон головы вправо, правой рукой помогаем сильнее тянуть ухо к плечу. Молодцы.

Наклон головы влево, левой рукой тянем ухо к плечу.

Воспитатель: А теперь я предлагаю выполнить разминку для плеч.

2. Исходное положение, ноги на ширине плеч, (на вдохе) два плеча поднять сильно вверх, (выдох) опустить плечи, и расслабить.

Воспитатель: А теперь выполним разминку для рук.

3. Выполняем медленно круговые движения вправо – влево.

А сейчас мы выполним круговые движения корпусом.

Ноги вместе. Руки скрещены на груди.

Выполняем круговые движения корпусом вправо - влево

Воспитатель: Ребята, а следующее упражнение для колен.

4. Стоя, ноги вместе, руки сложены на коленях.

Выполняем круговые движения коленями вправо – влево.

Воспитатель: А теперь ребята мы выполним упражнение для стоп.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Выполняем круговые движения стоп вправо – влево.

Самомассаж: «Взяли ушки за макушки».

(Самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки *(большим и указательным пальцами с обеих сторон)*

Потянули...*(несильно потянуть вверх)*

Пощипали...*(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)*

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать, *(пощипывание в такт речи)*

Пальцами скорей размять, *(разминаем между пальцами)*

Вверх по ушкам проведём *(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*

И к макушкам вновь придём.

Воспитатель: Вот мы с вами и попали в сказку.

Основные асаны «Сказка о волшебном цветке»

Поза «Зародыша»

На одной волшебной, сказочной поляне протекал веселый ручеек, а около него рос необычный цветок. Он лежал на зеленой траве клубочком, и по очереди прижимал к себе свои красивые лепестки. И стал он похож в такой позе на младенца.

Поза «Угла» Лежал он так и решил найти себе друга, пошёл он прямо, куда глаза глядят.

Поза «Мостик» Шёл, шёл да, преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился перед ним мостик. Вот такой.

Пошел он через мостик, а навстречу ему котенок.

Поза «Доброй кошки» Смотрит цветок и не может понять, что у котенка в лапах.

Поза «Бриллиант» Предложил котенок свою дружбу цветку и ещё показал прекрасный, красивый даже волшебный камень – бриллиант. А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.

Поза «Горы» Пойдем с ним на гору, предложил котенок цветку, и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая вот такая: Поднялись друзья на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень - бриллиант. Это было прекрасное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда.

Поза «Кобра» - а сейчас пора было возвращаться домой. Спускаясь с горы,

котенок и цветок увидели, как в теплых лучах солнца греется змея. Заметив ребенка, уж испугался и спрятался в ущелье.

Поза «Голова к ногам» - чтобы посмотреть, куда она поползла, котенок наклонился низко – низко. Но змея уже уползла.

Поза «Дерева» – Наступил вечер. Котенок заметил большое красивое дерево. Друзья устали очень и решили под деревом уснуть, а утром снова отправиться в дорогу.

Воспитатель: Ребята, на этом наша сказка и закончилась. Устали?

Дети:... (Ответы детей).

Воспитатель: Давайте соберем всю нашу усталость.

Дыхательная гимнастика: «Собираем усталость»

Ноги врозь, руки вверх. Наклон вниз к носкам.

Руками, снизу- вверх, собираем усталость – вдох. (Руки скользят снизу - вверх по телу).

Поднимая руки вверх - усталость положили в мешок (ладони соединили).

Выбрасываем усталость со звуком «ха-а-а!»- выдох. (Руки ставим вперед - вниз).

Глаза наши тоже устали, давайте поможем им отдохнуть.

Гимнастика для глаз: «Мой веселый звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, (*Посмотреть влево – вправо*)

Ты куда помчался вскачь? (*Посмотреть вниз — вверх*)

Красный, синий, голубой, (*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз*)

Не угнаться за тобой (*Зажмурить глаза, потом поморгать*)

Воспитатель: Сейчас мы с вами сядем в круг, рядом друг с другом и выполним гимнастику на расслабление.

Релаксационная гимнастика «Пожелание»

Воспитатель: сидя на пятках, руки положили на колени. Растираем ладони до появления тепла. Расставим руки в стороны, ладони соединим рядом с сидящими товарищами.

Воспитатель: «Мир, добро, любовь всем кто справа от меня. Мир, добро, любовь всем кто слева от меня. Мир, добро, любовь всем кто впереди меня» (*Оставаясь в кругу, руки на коленях*)

Воспитатель: Всем спасибо, вы молодцы!

Рефлексия.

Вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 11

Тема: «Путешествие к зверям».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Укрепление здоровья и улучшение физического здоровья дошкольников посредством хатха-йоги, а также развитие воображения и внимания.

Задачи:

- 1.вырабатывать равновесие и координацию
- 2.совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
- 3.Закрепить знание, каких животных можно встретить в джунглях
4. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни
5. Воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость)

Оборудование: коврики для йоги, картинки с джунглями по количеству участников, аудиозаписи спокойной музыки.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйтесь ребята!

Дети: ... (Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, на полу разложены коврики, под ними спрятаны картинки с животными, которые обитают в джунглях. Воспитатель становится в позу «Льва». Я показываю позу льва. Интересно, а вы так умеете?

Воспитатель: Стоя на коленях, садимся на пятки. Три хлопка по бедрам и поднимаем вверх руки, согнутые в локтях в стороны, вытаскиваем язык и рычим как львы.

Воспитатель: Пробуем вместе.

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Поза льва — это ключ к нашему путешествию. Но перед тем, как мы узнаем куда же мы отправимся, давайте выполним игровую гимнастику, чтобы подготовить наше тело к необычному путешествию.

Игровая гимнастика: «Избушка Бабы Яги»

В темном лесу есть избушка, (Дети шагают)

Стоит задом наперед, (Поворачиваются)

В той избушке есть старушка, (Грозят пальцем)
Бабушка Яга здесь живет. (Грозят пальцем другой руки)
Нос крючком, (Показывают пальцем)
Глаза большие, (Показывают глаза)
Словно, угольки горят. (Покачивают головой)
Ух, сердитая какая! (Бег на месте)
Дыбом волосы стоят. (Руки вверх)

Воспитатель: Ну вот, мы и готовы отправиться в путешествие. А помогут нам узнать, куда же мы отправляемся наши волшебные пальцы. Садимся на коврики, руки выпрямлены и направлены в стороны от туловища, пальцы широко расставлены. Медленно двигаем ручками вверх и шевелим нашими волшебными пальцами. Чувствуете, что происходит волшебство? А теперь давайте посмотрим под ковриками, может там есть какие-то подсказки. Ребята находят картинки.

Воспитатель: Как вы думаете, куда же мы отправимся?

Дети: ... (Ответы детей)

Воспитатель: Правильно в джунгли, а что такое джунгли ребята?

Дети: ... (Ответы детей).

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю начать наше путешествие. А начнем мы его с того что установим палатку.

Поза «Треугольник».

Ноги на шире плеч. Руки поднимаем вверх и соединяем одну руку с ногой, другая рука отставляется в сторону.

Нам нужно застегнуть палатку. Руки опускаются вниз до пола. А теперь расстегнуть. Начинаем подниматься вверх. Дошли до середины и дальше никак. Молнию заело. Опускаемся опять вниз и пробуем опять вверх, расстегнули палатку.

Воспитатель: Только поставили палатку, а уже и вечер. Надо хорошенько отдохнуть перед завтрашним днем. Ложимся на коврики и смотрим сквозь окошко в крыше палатки на звезды.

С утра нас разбудил своим криком павлин. Давайте покажем его.

Поза «Павлин».

Сядем на коврик, ноги раздвинем в стороны, руками тянемся к пальцам ног. Выглянув из палатки, мы видим маленькую обезьяну, прыгающую с ветки на ветку. Давайте покажем, как прыгает обезьяна.

Поза «Прыгающая обезьяна».

Сидя на коленях, кончиками пальцев дотрагиваются до пола. И на раз, два, три, делаем прыжок вверх разводя руки и ноги в стороны с имитацией звуков обезьянки (у-у-у). Повторяем несколько раз.

Маленькая обезьяна оказалась детенышем гориллы. И вдалеке мы видим стаю горилл. Я предлагаю показать самую настоящую гориллу.

Поза «Горилла»

Ноги на шире плеч, ладони сжимаем в кулаки и изображаем в игровой форме характерные движения горилл (бить себя в грудь).

Воспитатель: А сейчас я предлагаю пройти на носках на месте. И вот мы пришли к горе. Давайте покажем красивые могучие горы.

Поза «Гора».

Встаем на колени и наклоняем корпус вниз, прижимаем голову к коленям.

Воспитатель: Ребята, но кто-то, там ползет вдоль скалы?

Дети:...(Ответы детей) Это змея.

Поза «Змея».

Ложимся на живот, руки расположены на полу возле плеч. И начинаем медленно поднимать корпус вверх. Издавая шипящие звуки змеи ш-ш ш.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю пройти вглубь джунглей, делая большие шаги вперед. Одна нога вперед и делаем большой шаг и противоположным локтем стараемся дотронуться до колена той ноги, которая впереди. Поднимаемся и поменяем ноги. И вот мы пришли на берег реки, где нас ждет лодка.

Поза «Лодка».

Садимся на коврик, вытянув ноги вперед. Сгибаем ноги в коленях. Отрываем одну ногу от пола и держим её параллельно полу. Отрываем вторую ногу от пола и точно также держим её параллельно полу. Отрываем одну руку от пола и вытягиваем её вперед, параллельно полу и вторую руку. Ребята, помашите друг другу.

Теперь для того чтобы поплыть вниз по течению нам нужны весла, чтобы грести. Покажем, как мы умеем грести?

Сидя на коврике с вытянутыми вперед ногами. Берем одну ногу за стопу и начинаем грести. И поем песенку: « Мы едем, едем, едем...» Тоже самое, выполняем с другой ногой.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, это настоящий крокодил.

Поза «Крокодила».

Лежа на боку, руки вытягиваем вверх, ноги вниз. Руками делаем хлопки. Рядом с большим крокодилом спрятался маленький крокодил. Переворачиваемся на другой бок и повторяем все снова.

Воспитатель: Ребята, вы знаете, что маленькие крокодилы, вылупляются из яиц?

Дети:...(Ответы детей)

Воспитатель: Интересно, что же нас ждет в джунглях. Давайте посмотрим в бинокли. Садимся на коврик, соединяем большие и указательные пальцы на руках. И показываем бинокль. Смотрите, там за деревьями мы видим слона.

Поза «Слон».

Ноги на ширине плеч. Одна рука за спиной имитирует хвост, вторая рука поднята вверх, имитирует хобот. Теперь потрубим в хобот. Изображаем, как слон трубит. Наклоняем туловище вниз и раскачиваем хобот из стороны в сторону, хватаем за хвост впереди стоящего слона и идем из стороны в сторону.

Воспитатель: По дороге к палатке мы встретили группу львов. Вы знаете, как называется группа львов?

Дети:...(Ответы детей) Стая. Стадо.

Воспитатель: Ребята, покажем позу льва снова?

Дети:... (Ответы детей)

Воспитатель: Сегодня мы с вами видели так много животных. Давайте назовем их.

Дети... (Ответы детей)

Воспитатель: Наше путешествие подошло к концу. Я предлагаю выполнить упражнение на расслабление.

Упражнение на релаксацию «Солнышко»

Солнце с неба посылает лучик.

(Движения пальцами по лбу от середины к вискам, 3 раза)

И им смело разгоняет тучи .

(Плавные движения по лбу, 3 раза)

Лучик нежно согревает щечки.

(Потирают щечки, 3 раза)

Солнышко на носик ставит точки.

(Постукивать по носу и щечкам)

Золотят веснушки деток.

Очень нравиться им это.

Воспитатель: Мы вернулись к нашей палатке. Предлагаю лечь около нее и отдохнуть. Ребята, я буду называть животных, которых мы встретили, а вы будете их представлять.

Рефлексия.

Вопросы по тематике занятия.

План-конспект по физической культуре с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста.

Занятие 12

Тема: «Путешествие в лес».

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: физическая культура

Цель:

Формировать умение в выполнении упражнений китайской гимнастики «Хатха-йога».

Задачи:

1. Закрепить навык лазания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
2. Закрепить навык прыжков в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на полусогнутые ноги.
3. Закрепить виды ходьбы: на носках, пятках, боковым приставным шагом; виды бега: в быстром и медленном темпе, «змейкой».

4. Развивать равновесие и координацию движений при ходьбе по гимнастическому бревну с переступанием предметов и прыжком в глубину в обозначенное место.

5. Воспитывать интерес и желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: плоскостные бабочки, гимнастическая скамейка, бревно, дуга, обруч с цветами, 5 разноцветных лепестков, цветок, аудиозаписи спокойной музыки.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, я сегодня вас приглашаю в путешествие, вы готовы?

Дети:.. (ответы детей)

Воспитатель: Наше путешествие будет необычное. В одном красивом лесу, есть волшебная поляна, там растет волшебный цветок, он может исполнить любое желание. Однажды на эту поляну подул сильный ветер, и лепестки волшебного цветка разлетелись по всему лесу.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправимся в путешествие и собрать разлетевшиеся лепестки этого прекрасного цветка. Вы согласны?

Дети:...(ответы детей)

Воспитатель: Тогда отправляемся в путешествие.

Построились все за мной, и идем по дорожке. (Ходьба обычным шагом).

А здесь нужно пройти аккуратно на носках. Молодцы. (Ходьба обычным шагом).

Здесь мы идем по камням на пятках. (Ходьба на пятках). (Ходьба обычным шагом).

Дети, посмотрите, по тропинке ползают муравьи, нам нужно пройти так, чтобы не наступить на них. (Ходьба приставным шагом, переходим на ходьбу обычным шагом).

Воспитатель: Ребята, вы слышите, кто-то издает необычные звуки?

Дети:...(ответы детей)

Воспитатель: Когда я хлопну в бубен, нужно остановиться и присесть. Опасность нам не угрожает.

Дети, начинается дождь. Я предлагаю пробежаться Медленным бегом. А вот и закончился дождь. (Ходьба обычным шагом).

Опять дождь напустился, нужно быстрее бежать. (Бег в быстром темпе). Закончился дождь. (Ходьба обычным шагом).

Ребята, мы сейчас сократим путь и пробежим по извилистой дорожке, змейкой, будьте очень внимательны, ни кто не отстает! Молодцы, справились с испытанием. (Ходьба обычным шагом).

Воспитатель: Ребята, посмотрите какая красивая поляна, а на ней греются на солнце красивые, разноцветные бабочки. (Перестроение из колонны в два звена).

Воспитатель: А вот и лепесток волшебного цветка, ребята, сколько их?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: Какого цвета?

Дети:...(ответы детей)

Воспитатель:

Утром бабочка проснулась,

Улыбнулась, потянулась.

Раз — росой она умылась.

Два — изящно покружилась,

Три — нагнулась и присела,

На четыре — улетела.

Воспитатель: А сейчас я предлагаю отдохнуть возле бабочек.

1.Поза «Бабочки машут крыльями»

Исходное положение, лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

поднять руки вверх, опустить за голову. (Повторить 6 раз).

А к бабочкам прилетела их подружка стрекоза.

Поза «Стрекоза»

Исходное положение, лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вдоль тела, ладонями вниз.

Отвести руки назад – вверх; задержать позу на 5сек. (Повторить 5-6 раз.)

Ребята, на поляну прибежала обезьяна

Поза «Обезьяна»

Исходное положение, лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Взять руками ноги за щиколотки;

Прогнуться, потянуть ноги вверх, покачаться. (Повторить 5-6раз.)

А вот на паутинках повисли паучки, как парашютисты. Они рады встрече с бабочками.

Поза «Паук»

Исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упираются в пол; руками взять соседей, Поднять таз и пошагать вправо, потом влево. (Повторить 5-6 р.)

А вот на дереве скачет белочка. Она тоже любит повеселиться.

Поза «Белка»

Исходное положение, сидя, ноги согнуть, обхватить руками, перекатываемся на спину, не выпрямляя ног. (Повторить 5-6р.)

Ребята, к нам прискакала лягушка, чтобы поздороваться.

Поз. «Лягушка»

Исходное положение, сидя, раздвинув колени в стороны, не отрывая пятки от пола; руки на ногах, медленно опустить туловище на пол, 5-10 сек.

(Повторить 5- 6 раз.) Ребята, а мы поиграем с бабочками.

«Прыжки»

Исходное положение, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вокруг бабочек; Ходьба вокруг бабочек.

Воспитатель: Ребята, у вас хорошее настроение.

Дети:...(ответы детей)

Воспитатель: Я предлагаю улыбнуться друг другу и поприветствовать солнце.

«Приветствие солнца»

Исходное положение, стоя ноги на ширине плеч, руки прижаты к ногам.

Напрячь и поднять руки вверх, ладонями; (5-10сек.)

Напрячь и опустить руки вниз, ладонями; (5-10 сек.)

Ребята вы молодцы, а сейчас я предлагаю отнести наших бабочек и посадить на лепестки цветов.

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, какого цвета лепестки у нашего волшебного цветка?

Дети: ... (ответы детей)

Воспитатель: А теперь продолжаем наше путешествие.

Дети становятся друг за другом, и поточным методом выполняют основные движения:

Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками.

Прыжок в длину с места.

Подлезание под дугу грудью вперед.

Воспитатель: Ребята, мы с вами прибыли в гости к ветру. Именно здесь живет тот самый сильный ветер. Его никто не видел, но он очень любит играть. Давайте с ним поиграем.

Дети: ... (ответы детей)

Подвижная игра «Ветер, ветер, ветерок»

Воспитатель берет обруч, а дети за него одной рукой. Дети вместе с воспитателем поднимают и опускают обруч, проговаривая слова:

Ветер, ветер, дуй сильнее,

Чтобы стало веселее»

Ну- ка, ветер, не зевай

Лучше с нами поиграй!

После слов дети убегают. Ведущий догоняет, надевая на детей обруч (повторить 2 – 3 раза).

Воспитатель: А вот последний – фиолетовый лепесток.

Ребята, слышите, сейчас начнется волшебство.

Поза «Лотос»

(Звучит музыка «Мой прекрасный цветок», дети выполняют упражнение «Лотос».)

Воспитатель: Ребята, наш цветок может выполнить одно желание.

Какое же желание, мы попросим у цветка, чтобы он выполнил?

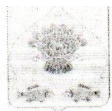
Дети: ... (ответы детей) Что бы все были здоровы.

Ходьба в колонне по одному за волшебным цветком.

Воспитатель: Спасибо, тебе волшебный цветок. Ребята, а нам с вами пора возвращаться в детский сад.

Рефлексия.

Вопросы по тематике занятия.



**Управление образования
администрации муниципального
образования Калининский район**

Муниципальное казенное учреждение
образования Центр оценки
качества образования

Ленина ул., д. 147, ст-ца Калининская,

Краснодарский край, 353780

Тел./факс: (86163) 22-4-71,

ИНН 2333013384

На № 25.03.2024 № 39
от _____

РЕЦЕНЗИЯ

**на методическое пособие по физической культуре с
использованием элементов хатха-йоги «Волшебный мир
Хатха – йоги», разработанное Беловой Ириной Германовной,
воспитателем МБДОУ – д/с №9 ст. Старовеличковской**

Методическое пособие по физической культуре с использованием элементов Хатха-йоги «Волшебный мир Хатха – йоги» разработано воспитателем МБДОУ – д/с №9 ст. Старовеличковской Беловой Ириной Германовной. Материал изложен на 57 страницах и предназначен для педагогов, работающих с детьми старшего дошкольного возраста.

Автор успешно аргументирует свою собственную точку зрения тем, что в пособии представлена система организации работы по проведению различных кинезиологических упражнений с речевым сопровождением, с применением разнообразного материала, а так же тренажеры, которые можно изготовить своими руками.

Автор акцентирует внимание на том, что важная особенность успешного применения данного пособия – сочетание Хатха-йоги и физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.

Актуальность и педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия проходят игровой форме. Учить играя – главный секрет популярности детской йоги. Следование занимательному сюжету, волшебные истории, двигательные загадки, двигательный рассказ о жизни животных, все это помогает держать внимание детей и стимулирует заниматься с особой заинтересованностью. Элементы Хатха-йоги используются в виде адаптированных для дошкольников, гармонизирующих комплексов. С их

помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром.

Цель: активизация использования элементов Хатха-йоги в образовательном процессе ДОУ, развитие физических качеств дошкольников.

Задачи:

- развивать и укреплять костную, мышечную, сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную систему, внутренние органы;
- укреплять мышцы тела, сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- формировать навык выполнения элементов Хатха-йоги, прививать навыки правильной осанки, осваивать знания о своем организме;
- вырабатывать привычки к ежедневным занятиям Хатха-йогой, как потребность в физическом совершенстве;
- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье, улучшать физическое развитие.


Методическое пособие имеет практическую направленность. Ценность пособия заключается в организации самостоятельной, индивидуальной и совместной деятельности педагога с детьми. Задания из данного пособия подходят для занятий в мини – группах, где одновременно будут заняты несколько детей.

Отличительной особенностью данного пособия является то, что в нем содержится описание методики использования элементов Хатха – йоги в работе со старшими дошкольниками, описание поз (асан), адаптированных для конкретной возрастной категории, а так же конспекты, воспользовавшись, которым педагог познакомит детей в игровой форме с элементарными Хатха-йоги.


Представленный автором материал интересен и актуален. По своим педагогическим свойствам характеризуется новизной и оригинальностью.

Данное методическое пособие будет полезно для педагогов ДОУ и родителей воспитанников, и рекомендовано для использования в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Ведущий сотрудник МКУО ЦОКО


О.В. Муренькая

Подпись удостоверяю
Заместитель начальника МКУО ЦОКО


Е.В. Давиденко

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

филиал в г. Славянске-на-Кубани

Лицензия на право ведения образовательной деятельности
Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки
серия 90Л01 № 0009015, регистрационный № 1982 от 03 марта 2016 г.

Сертификат

Настоящим сертификатом подтверждается, что

Белова Ирина Германовна

обобщила и представила опыт практических результатов профессиональной деятельности
на краевом уровне в форме выступления на методическом семинаре
«Обобщение педагогического опыта работников ДОО в контексте ФГОС ДО»,
проходившем 26-27 марта 2024 года

Тема выступления: «Волшебный мир Хатха-йоги» Методическое пособие по физической культуре с использованием
элементов Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста» (из опыта работы)

Директор филиала



О.В. Леус

Регистрационный номер 0044-СнК-ДПО/С

Дата выдачи 27.03.2024

Российская Федерация
Краснодарский край, Калининский район
Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
"ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 3
станции Старовеличковской"
ИНН 2333007743 * ОГРН 1022303951383
353793, станция Старовеличковская,
ул. Красная, 162. * Тел.: 26-3-63
№ 91 от 24.01.24

ОТЗЫВ

№ _____ от _____ на методическую разработку «Волшебный мир Хатха – йоги»
Беловой Ирины Германовны
воспитателя МБДОУ д/с № 9ст. Старовеличковской

Изучая методическую разработку воспитателя Беловой И.Г. «Волшебный мир Хатха – йоги» размещенную на официальном сайте МБДОУ – д/с №9 станции Старовеличковской, меня заинтересовало, что материал представленный в методической разработке способствует гармоничному физическому развитию воспитанников, воспитывает координацию движений и оказывает профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка.

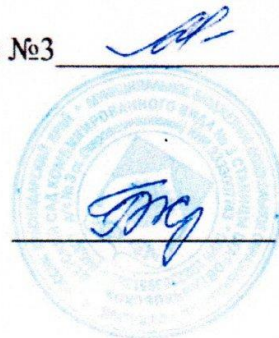
Ирина Германовна обращает внимание на то, что все занятия с элементами Хатха-йоги, проводятся в игровой форме и мотивируют детей на приобщение к физической культуре. С одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно выполнять позы Хатха-йоги, с другой стороны, получают моральное и эстетическое удовольствие от этой деятельности. Все это, в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Внедряя на практике представленные в данной разработке конспекты по физическому развитию с элементами Хатха-йоги, педагоги отмечают, что занятия проводятся в ненавязчивой форме, увлекают детей и характеризуются с более высокой продуктивностью.

По результатам использования методической разработки могу отметить более высокий уровень физического развития детей. Мы и дальше планируем в своей работе использовать методическую разработку воспитателя Беловой И.Г. «Волшебный мир Хатха – йоги» и рекомендовать к применению в практической деятельности педагогическому коллективу МБДОУ д/с №3 станции Старовеличковской.

Старший воспитатель МБДОУ д/с №3 _____ Куприяненко С.С.
ст. Старовеличковской

Заведующий МБДОУ д/с №3
ст. Старовеличковской



Журавлева Г.П.

Отзыв
на методическую разработку «Волшебный мир Хатха – йоги»
Беловой Ирины Германовны
воспитателя МБДОУ – д/с № 9 ст. Старовеличковской

Педагогами МБДОУ – д/с № 12 х. Бойкопонура была изучена методическая разработка «Волшебный мир Хатха–йоги», предложенная воспитателем МБДОУ д/с №9 ст. Старовеличковской Беловой Ириной Германовной. После подробного и детального рассмотрения, материал заинтересовал коллег актуальностью темы и использованием инновационных технологий, а также разнообразием предложенных методов и форм работы с детьми. Материал был опробован педагогами старшей и подготовительной групп с целью применения на практике конспектов занятий из данной разработки.

В процессе практического применения методической разработки было отмечено, что конспекты занятий и фотографии с описанием поз Хатха-йоги представленные Беловой Ириной Германовной, вызывают интерес у детей, дают педагогу возможность продемонстрировать многообразие способов использования его в различных режимных моментах: на зарядке, в подвижных играх, в гимнастике после сна, в дыхательной гимнастике и на занятиях физической культурой. Все это способствует развитию у дошкольников физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и развивает дыхательную систему.

Представленные в данной разработке конспекты занятий по физической культуре с элементами Хатха-йоги, развивают и увлекают детей, способствуют высокому физическому развитию. Регулярные занятия Хатха-йогой помогут детям стать уравновешенным и спокойными

Также педагоги отмечают, что конспекты, представленные в данном пособии, в практическом применении, способствовали объединению детей, родителей и педагогов, что немаловажно в современной жизни. Поэтому и дальше планируем пользоваться материалами из методической разработки воспитателя Беловой И.Г. «Волшебный мир Хатха – йоги».

Старший воспитатель

МБДОУ – д/с № 12 х. Бойкопонура

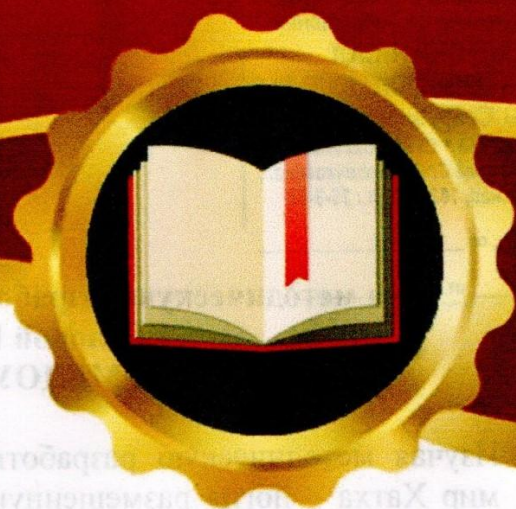
Заведующий

МБДОУ – д/с № 12 х. Бойкопонура

Скорнякова О.А.

Скорнякова З.П.





СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПУБЛИКАЦИИ

Настоящим свидетельством подтверждается, что

**Воспитатель
МБДОУ д/с №9**

Калининский район, станция Старовеличковская

Белова Ирина Германовна

опубликовал(а) на официальном сайте издания
almanahpedagoga.ru

учебно-методический материал

Наименование материала:

Методическая разработка

Тема:

"Волшебный мир Хатха-йоги"

Веб-адрес размещения публикации

<https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=74950>



Главный редактор

В.В. Богданов

Свидетельство о публикации серия АА №74950 от 12.04.2024 г.

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-65290
выдано Федеральной службой РКН 12.04.2016г.

Доменное имя: **almanahpedagoga.ru**