

Конспект занятия «Кто такой йог? И как им стать?»

Цель: Воспитывают осмысленные отношения к собственному здоровью

Задачи:

1. Развивать гибкость позвоночного столба, подвижность сустава рук и ног.

2. По средствам выполнения асан учить детей ощущать чувство уверенности, спокойствия эмоционального равновесия.

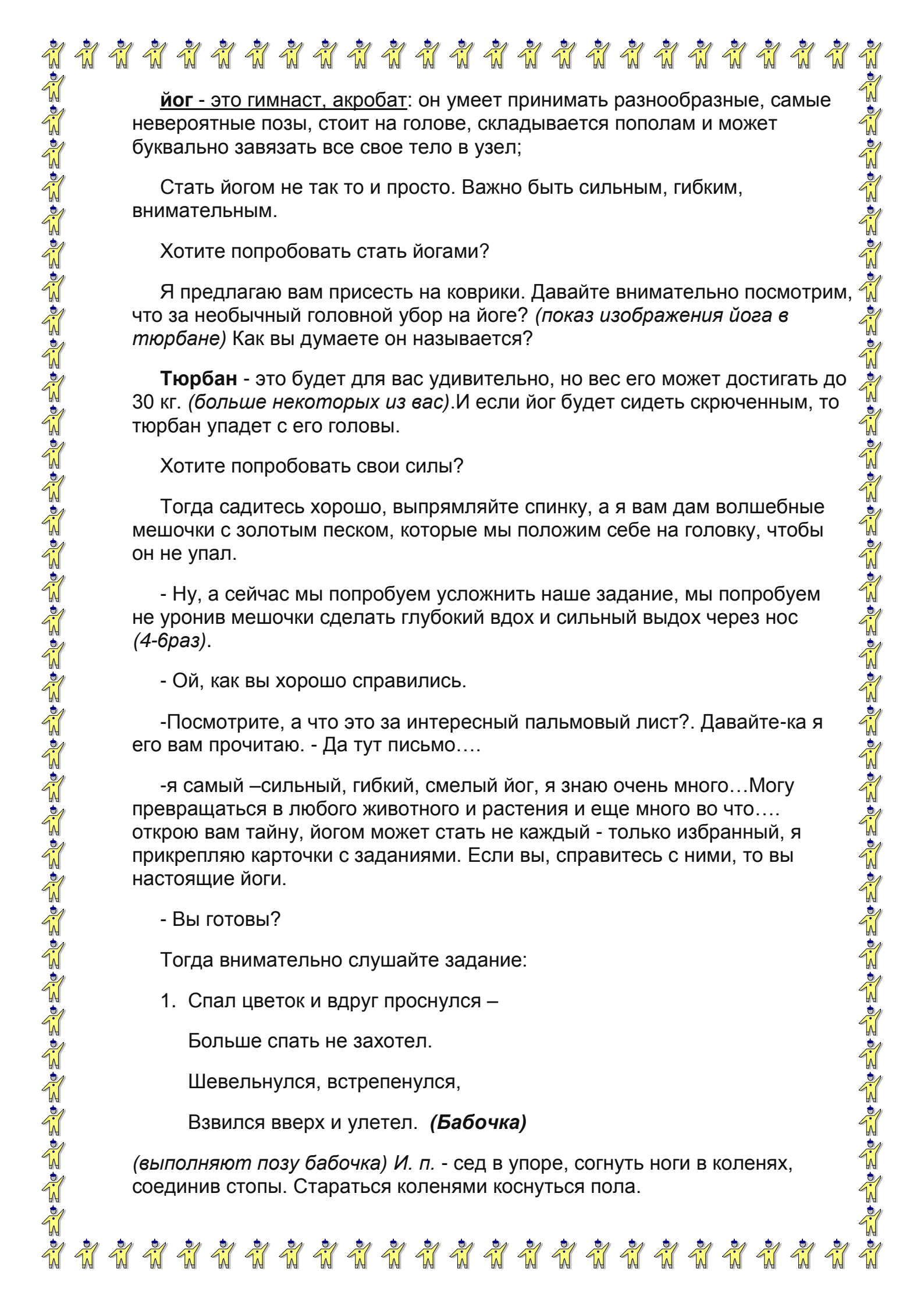
Придумано кем-то
Просто и мудро
При встрече здороваться!
-Доброе утро!
-Доброе утро
Солнцу и птицам!
-Доброе утро
Приветливым лицам!
И каждый становится
Добрым, доверчивым!
И доброе утро длится до вечера!

- Здравствуйте, ребята. Меня зовут Роза Михайловна. Я работаю в д/с с красивым названием «Колокольчик». Очень часто с ребятами мы здороваемся необычным способом. Хотите я вас научу? Мы с вами сейчас будем ходить по группе (залу) и услышав один хлопок, здороваемся за руку с тем, кто встретится на пути. Услышав два хлопка – здороваемся плечиками, три хлопка – здороваться будем спинками. Будьте внимательны!

- Сделайте глубокий вдох, выдох.
Вдохните здоровье, выдохните болезни!
Вдохните добро, выдохните неприятности!
Вдохните уверенность, выдохните скованность и беспокойство!
Нам легко и приятно.

Ход: Нас в гости пригласил йог. А знаете ли вы кто такой йог?
Ответы детей

Сейчас я вам расскажу



Йог - это гимнаст, акробат: он умеет принимать разнообразные, самые невероятные позы, стоит на голове, складывается пополам и может буквально завязать все свое тело в узел;

Стать йогом не так то и просто. Важно быть сильным, гибким, внимательным.

Хотите попробовать стать йогами?

Я предлагаю вам присесть на коврики. Давайте внимательно посмотрим, что за необычный головной убор на йоге? *(показ изображения йога в тюрбане)* Как вы думаете он называется?

Тюрбан - это будет для вас удивительно, но вес его может достигать до 30 кг. *(больше некоторых из вас)*. И если йог будет сидеть скрюченным, то тюрбан упадет с его головы.

Хотите попробовать свои силы?

Тогда садитесь хорошо, выпрямляйте спинку, а я вам дам волшебные мешочки с золотым песком, которые мы положим себе на головку, чтобы он не упал.

- Ну, а сейчас мы попробуем усложнить наше задание, мы попробуем не уронив мешочки сделать глубокий вдох и сильный выдох через нос *(4-браз)*.

- Ой, как вы хорошо справились.

-Посмотрите, а что это за интересный пальмовый лист?. Давайте-ка я его вам прочитаю. - Да тут письмо....

-я самый –сильный, гибкий, смелый йог, я знаю очень много...Могу превращаться в любого животного и растения и еще много во что.... открою вам тайну, йогом может стать не каждый - только избранный, я прикрепляю карточки с заданиями. Если вы, справитесь с ними, то вы настоящие йоги.

- Вы готовы?

Тогда внимательно слушайте задание:

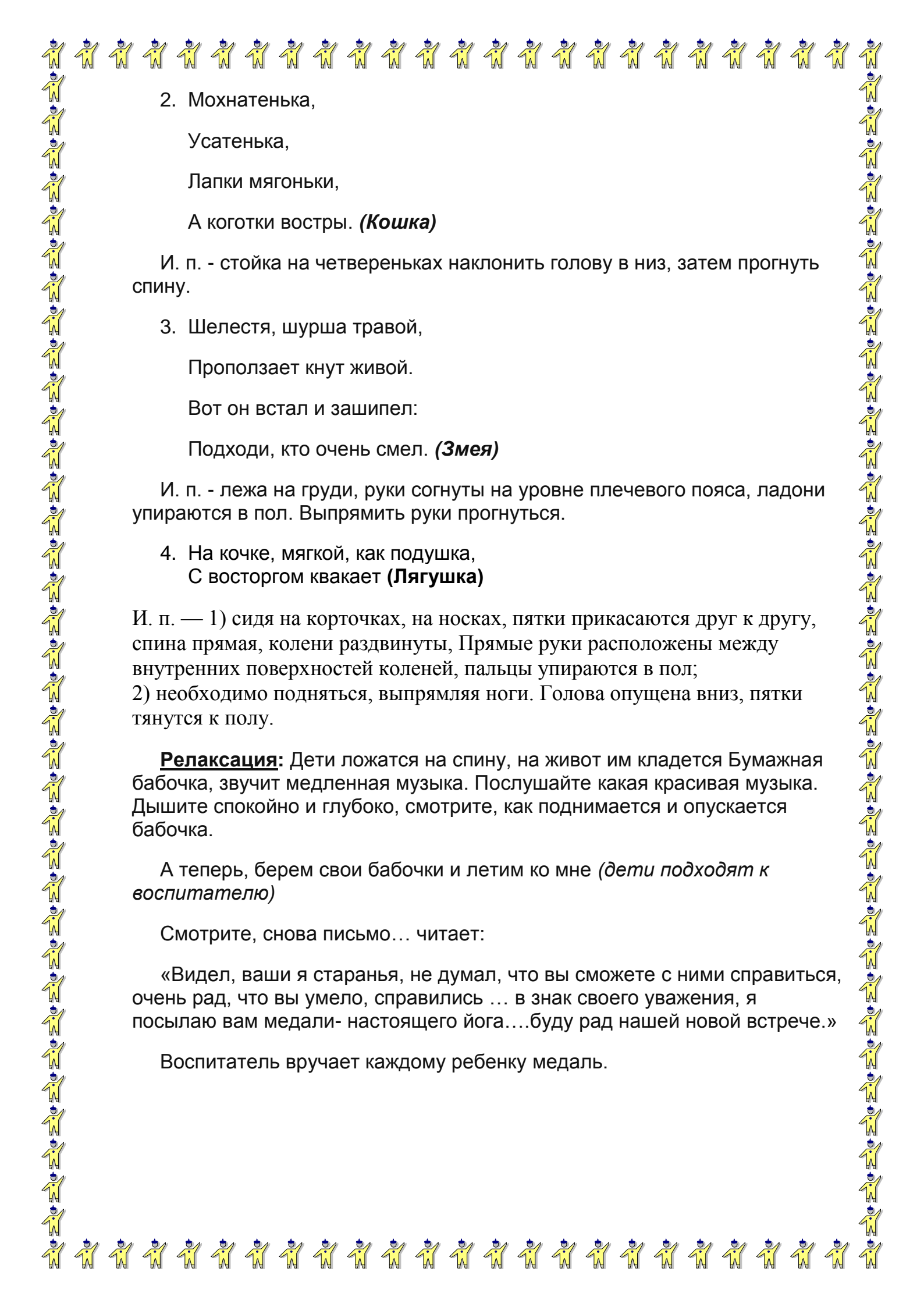
1. Спал цветок и вдруг проснулся –

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, встрепенулся,

Взвился вверх и улетел. **(Бабочка)**

(выполняют позу бабочка) И. п. - сед в упоре, согнуть ноги в коленях, соединив стопы. Стараться коленями коснуться пола.



2. Мохнатенька,
Усатенька,
Лапки мягоньки,
А коготки востры. **(Кошка)**

И. п. - стойка на четвереньках наклонить голову в низ, затем прогнуть спину.

3. Шелестя, шурша травой,
Проползает кнут живой.
Вот он встал и зашипел:
Подходи, кто очень смел. **(Змея)**

И. п. - лежа на груди, руки согнуты на уровне плечевого пояса, ладони упираются в пол. Выпрямить руки прогнуться.

4. На кочке, мягкой, как подушка,
С восторгом квакает **(Лягушка)**

И. п. — 1) сидя на корточках, на носках, пятки прикасаются друг к другу, спина прямая, колени раздвинуты, Прямые руки расположены между внутренних поверхностей коленей, пальцы упираются в пол;
2) необходимо подняться, выпрямляя ноги. Голова опущена вниз, пятки тянутся к полу.

Релаксация: Дети ложатся на спину, на живот им кладется Бумажная бабочка, звучит медленная музыка. Послушайте какая красивая музыка. Дышите спокойно и глубоко, смотрите, как поднимается и опускается бабочка.

А теперь, берем свои бабочки и летим ко мне *(дети подходят к воспитателю)*

Смотрите, снова письмо... читает:

«Видел, ваши я старанья, не думал, что вы сможете с ними справиться, очень рад, что вы умело, справились ... в знак своего уважения, я посылаю вам медали- настоящего йога....буду рад нашей новой встрече.»

Воспитатель вручает каждому ребенку медаль.