

Конспект НОД с элементами хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста
«Путешествие по морскому дну»
Подготовила: воспитатель
Истомина Евгения Александровна

Цель: приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование нетрадиционных видов гимнастики.

Задачи:

1. Развивать опорно-двигательный аппарат;
2. Развивать мышцы плечевого пояса, рук, кистей, благотворно воздействующих на все органы ребёнка дошкольного возраста;
3. Формировать координацию и согласованность движений различных частей тела;
4. Закрепить навыки выполнения элементов точечного массажа, дыхательной гимнастики, упражнения на коррекцию плоскостопия;
5. Поддерживать умение сохранять правильную осанку;
6. Совершенствовать физические качества: силу, выносливость;
7. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
8. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
9. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни

Инвентарь: Коврики по количеству детей, камушки, корригирующие дорожки, кольца, музыкальный центр, аудиозапись, проектор, презентация.

Логика образовательной деятельности.

Водная часть

Построение в одну шеренгу.

Ребята, здравствуйте! сегодня у нас будет необычное занятие, мы отправимся в путешествие по морскому дну. Где вы увидите морских обитателей, но для этого нам нужно снять чешки и носочки.

На право! Шагом марш!

Ходьба: Идем по высокой мокрой траве. (ходьба с высоким подниманием колена). По острым камням (ходьба на носках). И вдруг подул сильный ветер (ходьба спиной вперёд). Лёгкий бег на носках, бег за хлёстом голени. Ходьба на восстановление дыхания. Ходьба по ребристой дорожке боком приставным шагом (идём по мостику). Для погружения на морское дно, нам нужно перестроится в 3 колоны. В 3 колонны шагом марш.

Основная часть

Мы превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.	Путешествие по морскому дну. «Погружение» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу.
---	---

Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.

Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой красивый морской конёк плывёт к нам.

Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы.

Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдём мимо.

Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.

Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег.

Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.

Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.

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 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Рыбы» Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела или подложите под ягодицы.

Аккуратно 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.

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, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе.

Поза «Морская ракушка»

Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд 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.
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.

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.

«Коралловые рифы» 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.

Поза «Подъём» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Страйтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Морская звезда» Лёжа на спине, Руки развести в стороны ладонями вверх. Ноги развести в стороны. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а

затем сразу же расслабились.
Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Мы с вами оказались на берегу, я вам предлагаю собрать на память морские камушки. (дети собирают камушки пальчиками ног)

-Мы сейчас увидели как красиво на морском дне, увидели краба, морских звёздочек, медузу. Давайте сейчас мы в них превратиться.

Малоподвижная игра «Море волнуется»

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три

Морской узел завяжи!

и.п. – стойка нога за ногу «переплести», руки перед собой «переплести» соединив ладони

Морские звездочки, замри!

и.п. – стойка на одной ноге, другая отведена в сторону

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три.

Чайки замри!

и.п. – стойка на одной ноге, другая поднята назад

Внимание, крабы, замри!

и.п. – сидя на полу, выполняют упор руками сзади

M.y. - принять «фигуру», расслабиться. Фонограмма «Звуки моря».

-После купания в море сделаем массаж, чтобы не заболеть.

Заключительная часть

Массаж биологически активных точек «Неболейка».

-Чтобы горло не болело мы его погладим смело, (поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

-Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (указательными пальцами растирать крылья носа)

-Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. (ладони «козырьком» ко лбу и растирать в стороны- вместе)

-«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело. (раздвигаются средний и указательный пальцы и растирают точки перед и за ушами.)

-Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна! (потереть ладони друг о друга)

Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.

Вот и закончилось наше путешествие по морскому дну, пора нам отправляться в детский сад. На право 1-2 шагом марш, ходьба по корригирующим дорожкам, одеваем чешки. Дети уходят в группу.

Непосредственно-образовательная деятельность по йоге на тему «Путешествие в сказку».

Подготовила: воспитатель

Истомина Евгения Александровна

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

Методы, приемы: наглядный (показ инструктора), словесный (объяснение асанов, пранаяма), практический (выполнение статических поз)

Методический материал: коврики, музыка (Звуки природы - МУЗЫКА ДЛЯ ЙОГИ; спокойная красивая музыка без слов для йоги и медитации, отдыха и расслабления; хатха йога – релаксация; Музыка Для Йоги.

Логика образовательной деятельности:

Приветствие «Круг дружбы»

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног. Я хочу предложить вам сегодня отправиться в сказку! Вы же любите сказки? Но чтобы туда добраться - надо немного размяться.

Упражнение 1 "Поза молящегося"

Сесть прямо и соединить ладони обеих рук перед грудью, локти разведите в сторону (поза «намасте»). Кисти расслаблены. Выдохните. (1 минута)

Упражнение 2 «Разминка. Голова»

И.п. стоя на двух ногах.

1,2,3,4 – наклон головы вправо, правой рукой помогаем сильнее тянуть ухо к плечу

5,6,7,8 – и.п.

1-4 – наклон головы влево, левой рукой тянем ухо к плечу.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы вперед, двумя руками усиливаем давление.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы назад.

5-8 - и.п.

Упражнение 3 «Разминка. Плечи» (4 - 6 раз)

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

1,2 – (на вдохе) два плеча поднять сильно вверх

3,4 – (выдох) опустить плечи, расслабление.

Упражнение4 «Руки в замок»

Выполняем медленно круговые движения вправо – влево.

Упражнение 5 «Круговые движения корпусом»

И.п. – ноги вместе. Руки скрещены на груди.

Выполняем круговые движения корпусом вправо - влево

Упражнение 6 «Колени»

И.п. стоя, ноги вместе, руки сложены на коленях.

Выполняем не спеша круговые движения коленями вправо – влево.

Упражнение 7 «Стопы»

Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямо. Выполняем поочередные 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...(приятным движением разминаем между пальцами)

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

И к макушкам вновь придём.

Вот мы с вами и попали в сказку.

Основные асаны (позы): «Сказка о волшебном цветке»

Поза «Зародыша»- На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него рос необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки. И он, то ли о того, что играл, так или устал, по очереди прижимал к себе стройные лепестки. Похож он был 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 мостик. Вот такой.

Поза «Ребенок»- Пшел он через мостик, а навстречу ему ребенок.

Поза «Доброй кошки» - Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три котёнка. Все они были разные. Первый был добрый, вот такой:

Поза «Сердитой» - Второй был сердитый, вот так он сердился:

Поза «Ласковый» - Ну, а третий котенок был ласковый, он всё время терся о ногу малыша, Спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга.

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

Поза «Горы»- Пойдем с ним на гору, предложил ребенок 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 изумительное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда.

Силовой блок.

Асан «Кобра» - а сейчас пора было возвращаться домой. Спускаясь с горы, ребенок и цветок увидели, как в последних лучах солнца греется уж. Заметив ребенка, уж испугался и спрятался в ущелье.

Асан «Голова к ногам» - чтобы посмотреть куда он уполз, ребенок наклонился низко – низко. Но уж уже уполз.

Асан «Веракша» (поза дерева) – уже темнело. Ребенок неподалеку заметил большое красивое дерево. Друзья устали очень и решили под деревом уснуть, а утром снова отправиться в дорогу.

Ну вот, друзья, на этом наша сказка и закончилась. Устали? Давайте соберем всю нашу усталость.

Дыхательная гимнастика (пранаям)

«Собираем усталость»

И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вниз к носочкам.

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 выносятся вперед - вниз)

-Глазки 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 помигать 10 раз) (повторить 2 раза).

-Сейчас мы с вами сядем в круг, рядом друг с другом

Релаксационная гимнастика

«Пожелание»

И. п. – сидя на пятки, руки на колени. Растираем ладони до появления тепла.

Расставим руки в стороны. Ладони соединим рядом сидящими. Повторяем за инструктором: «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) Друзья, понравилось ли вам наше сегодняшнее занятие? (да)

Всем спасибо.



**Конспект НОД с элементами детской оздоровительной йоги на тему
"Путешествие зверят".**
Подготовила: воспитатель
Истомина Евгения Александровна

Программное содержание:

Способствовать физическому развитию дошкольников через использование инновационных здоровьесберегающих технологий.

Учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги.

С помощью использования асан, (упражнений йоги) способствовать развитию у детей гибкости позвоночника. Упражнять в умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения и т.д.

Закреплять основные виды движений: умение детей подниматься по гимнастической стенке, подлезать под дугу, ходить по бревну и т.д.

Укреплять психическое и физическое здоровье детей, развивать внимание.

Логика образовательной деятельности:

I часть: Разминка.

Педагог предлагает детям путешествие в зоопарк. Дети идут друг за другом и выполняют разнообразные упражнения, имитируя движения животных:

Рано утром, спозаранку собрались мы в зоопарк. Вдруг к нам ближе-ближе-ближе подошёл котенок рыжий.	<i>идут на четвереньках.</i>
Только котик убежал сразу птички прилетели крыльшками махали нас всех удивляли.	<i>взмахи прямыми руками.</i>
А потом пришел гусь. «Никого я не боюсь. Дайте мне водички буду я плескаться, буду забавляться».	<i>руки назад, голову вверх, наклоны вперёд</i>
Увидали это бегемотики ухватились за животики и хоочут, и хоочут будто кто-то их щекочет.	<i>и. п. сидя, руки на животе, со словами «ха-ха» повороты вправо-влево</i>
А жуки-то, а жуки до чего же хороши, лапки мохнатенькие, спинки полосатенькие.	<i>лёжа на спине «барахтаются в траве</i>
К обезьянам подошли посмеялись от души.	<i>и. п. ноги вместе, ладони перед лицом прыжки на двух ногах</i>

Греют спинки на лужайке черепашки с львятами.	<i>лежа на животе, подбородок на ладонях, ноги сгибают-разгибают</i>
Подошли к слону огромному громко топал он ногами ну а мы не испугались только весело смеялись.	<i>руки на поясе, топают ногами</i>
Эй, не стойте слишком близко я тигренок, а не киска зарычал нам грозно тигр после всех весёлых игр.	<i>делают страшную рожицу и рычат</i>
Мы немного испугались и все дружно разбежались.	<i>бегут по кругу</i>

– Вот сколько зверей мы с вами увидели в зоопарке.

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

II часть: Основные асаны.

Поза

«Аист»

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

Поза

«Ласточка»

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

Поза

«Бабочка»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Раскачивают колени вверх-вниз – это крылья бабочки. Давайте похлопаем крыльями. Затем глубокий вдох, выдох и наклон головы к ногам. Бабочка заснула.

Поза

«лев»

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

Поза

«кузнец»

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

Поза

«верблюд»

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

Поза

«весёлый

ёжик»

Лёжа на спине, руки вытянуты над головой. «Ёжик загорает на солнце».

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

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

Совместно с детьми проводится самомассаж с использованием массажных мячиков.

Самомассаж

«Солнечный зайчик заглянул к тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу .по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам на голове, шее, плечам. Теперь он забрался за шиворот – погладь его там.

Смотри: он побежал вверх. И ещё раз. А теперь зайка-озорник убежал на спину.

Попробуй поймать его в ладошки. Вот так! Он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот какой весёлый солнечный зайчик».

Основные виды движений выполняются поточным способом

«Путь к морю»

– Наше путешествие продолжается:

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

Ходьба по бумаге, руки в стороны.

За рекой нам преграждает путь высокая гора. Взираемся на гору, а вниз съезжаем.

Залезть на горку и съехать вниз.

Под горой страшная пещера. Надо пролезть через эту пещеру на четвереньках.

Пролезание в туннель на ладонях и коленях.

А на берегу мы увидели лягушек.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из положения в присяде.

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

Подвижная игра «Крабы»

III часть.

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

– А теперь давайте отдохнем.

Упражнение «Ромашка»

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

Релаксация: «Здравствуй, солнце»!

Итог занятия.