

***Шмырёва Елена Муллаяновна***

инструктор по физической культуре

***Хакимова Елена Вячеславовна***

воспитатель

***Сатыева Татьяна Геннадьевна***

воспитатель

МАДОУ Д/С №4 ОВ г.о. г. Нефтекамск

Республики Башкортостан

г. Нефтекамск, Республика Башкортостан

## **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ**

***Аннотация:** по мнению авторов, йога помогает детям развивать координацию, гибкость, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние. Отмечено, что важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Физические упражнения йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению психики.*

***Ключевые слова:** йога, физические упражнения, дыхательная гимнастика.*

Йога помогает детям развивать координацию, гибкость, укрепит внутренние органы улучшить общее состояние. Йога для детей способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия у детей и подростков. Позы животных и комплексы упражнений с интересными историями помогут развить концентрацию у дошкольников. Гимнастика с элементами йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных,

осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги-сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Физические упражнения йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению психики.

Тема: «Колобок и его любимые друзья».

Цель: развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, умение ощущать своё тело во время движений, направлять свои силы на выполнение конкретных движений, закрепить технику дыхания.

Дети сидят на гимнастических ковриках.

Каждое упражнение выполняется 60 секунд, после каждого упражнения, расслабление 15–30 секунд.

В доме где жил Колобок висели часы. Они тикали вот так: тик, так, тик, так.

«Часы». И.п. – сидя, скрестив ноги. Наклоны головой вправо, влево. Вдох – голова прямо, выдох наклон головы вправо (влево).

В часах жила кукушка, она выглянула и закричала: Бом, ку-ку, бом, ку-ку.

«Кукушка». И.п. – сидя, скрестив ноги. Наклоны головой вперёд, назад. Бом, ку-ку. Вдох – голова прямо, выдох наклон вперёд, подбородок вниз.

Колобку стало весело и плечики засмеялись.

«Плечики». И.п. – тоже. Плечи поднимаем вверх, вниз. Плечики смеются хи-ха.

С весёлым настроением Колобок вышел на прогулку и покатился по дорожке.

«Дорожка». И.п. – тоже. Круговые вращения головой. Голова, как колобок, весело бежит по плечикам, перекачивается по кругу.

Катился Колобок по и слышал шум мотора.

«Мотор» И.п. – тоже. Руки к плечам, круговые вращения руками, работают как моторы.

Посмотрел Колобок на небо и увидел самолет.

«Самолёт». И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в стороны. Наклоны руками вправо, влево. Летим на самолёте высоко, высоко.

Самолет пригласил Колобка в кабину, и они полетели вместе. Увидели большое синее море.

«Волна» И.п. – тоже. Руки поднять вверх, соединить ладони в замок, потянуться вверх. Страхиваем пальчики. Делаем волну, летим над морем. Садимся на полянку, где живёт зайчик.

«Зайчик». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты. Зайка двигает ушками. Вперёд и назад. Носок правой ноги тянем вниз, а носок левой ноги на себя.

Построим дом для Зайчика, подъёмным краном.

«Подъёмный кран». И.п. – лежа на полу, ноги под прямым углом. Строим домик для зайчика. Наши ножки-подъёмный кран. Рисуем стены, окошко, трубу, скамейку.

Радостные Зайчик и Колобок побежали по дорожкам.

«Дорожка». И.п. – сидя на полу, ноги расставить. Вдох, наклон к правой ноге, выдох – выпрямится. Наклон вперёд. Наклон к левой ноге.

Прилетели разноцветные бабочки.

«Бабочка». И.п. – скрестить ноги, руки на коленях. Поднять колени и отпустить.

Растем, словно цветки тянутся к солнцу. Руки соединяем в замок. Встаём. Потрём ладошки. Похлопаем по щёчкам, по животу погладим, по ножкам.

В гости к Колобку и Зайчику пришла Кошечка. Мяу-мяу.

«Кошечка». И.п. – встать на четвереньки, прогнуть спинку, подбородок вытянуть.

Прибежала Собачка. Гав-гав.

«Собачка». И.п. – встать на четвереньки, опираясь ладонями, ноги прямые. Они забавно виляют хвостиками.

Прискакали лягушки. Ква – ква.

«Лягушка». И.п. – присесть, руки на коленях.

Пришел важный лев.

«Лев». И.п. – сед на пятки, ладони положить перед собой на пол. Широко открыть рот, высунуть язык. Порычать.

Мы маленькое семечко. Оно растет вверх и вырастает в красивое дерево. Под деревом расположились друзья Колобка.

«Дерево». И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять правую ногу, поставить стопу на левое колено, соединить ладони, поднять прямые руки вверх.

Стоим на одной ноге, руки сложены в ладоши над головой. На дереве живут пчелки, они принесли нам мёд. Мы выпьем чай с мёдом.

«Чайник». И.п. – ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая изображает носик чайника. Наливаем чай, наклоняемся в одну сторону, в другую. Вкусный чай, но горячий. Подуем на чай. Вдох носом, выдох через рот. Собираем усталость (с низу вверх, ноги – широкая стойка) и сбрасываем усталость. Усталость собираем с ног, животика, с головы, собираем в мешок и сбрасываем – Ха.

Колобок и его друзья, решили отправиться на машине в путешествие к морю.

«Машина». И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, приподнимаем поочередно ягодичы, руки изображают руль.

Приехали. Поплыли на лодке.

«Лодка». И.п. – сидя на полу, прямые ноги вытянуты вперёд. Наклон вперёд. Поднимаем ноги вверх, стараемся удерживать равновесие.

Достали из лодочки чемоданы с игрушками.

«Чемодан». И.п. – сидя на полу, ноги прямые вместе, руки на носках ног, это чемодан. Открыть чемодан, поднять руки вверх, достать из чемодана игрушки.

На берегу бегали Морские крабики.

«Морской крабик» И.п. – встать на четвереньки, животиками вверх, передвигаемся вперёд, назад.

Друзья продолжали путешествие на катамаране.

«Катамаран» И.п. – лёжа на полу, поднять ноги, крутить педали.

Ехали, мы ехали и встретили морских ежей. Ёжики собираются в клубок, когда видят акулу.

«Морской ёжик». И.п. – лёжа на полу, руками обхватить колени, голову прижать к коленям.

Кругом летают разноцветные стрекозки.

«Стрекоза» И.п. – лечь на спину, ноги вверх, раздвигаем ноги и соединяем. Коленки ровные, носочки вытянуты.

Беседуют между собой, воспитанные Морские черепашки.

«Морская черепашка» И.п. – ноги согнуть в коленях, широко расставить ноги, руки просунуть под колени, голову наклонить вниз. Черепашки выглядывают из панциря говорят: «Привет».

Друзья представили себя весёлыми мячики. Запрыгали. А мячики стали сдуваться.

И.п. – лежа на спине, закрывают глаза, расслабляющее упражнение.

### ***Список литературы***

1. Ильинская О.В. «Детская йога» / О.В. Ильинская, О.Б. Казак. – М.: Эксмо, 2011. – 208 с.
2. Чизбру М. «Йога для ваших детей» / М. Чизбру, С. Вудхус, Р. Гриффитс. – Минск: Попурри, 2009. – 192 с.