***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***Детский сад №143 «Золотая рыбка» комбинированного вида города Улан-Удэ***

***670045, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Буйко 27 «А», тел/факс : 26-76-51, 44-00-55***

**Конспект занятия по йоге на тему:**

***«Путешествие в сказку»***

*Инструктор по физической культуре:*

*Бокань Н.В.*

*2018 год*

**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; Kamal - AsTimeGoesBy (спокойная красивая музыка без слов для йоги и медитации, отдыха и расслабления); йога – релаксация; Музыка Для Йоги ( MusicforYoga ) - InstrumentalOfTheSea)  
  
**Ход занятия:**  
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 (*провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами*)  
И к макушкам вновь придём.  
  
Вот мы с вами и попали в сказку.  
  
**Основные асаны** **«*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»*- Пошел 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.







