

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

**Методическая разработка
«Будь здоров»
(оздоровительное занятие по Йоге для детей 4-5 лет)**

Составила:
Инструктор по
физической культуре
ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района
Санкт-Петербурга
Соколова Анастасия
Геннадьевна

Санкт – Петербург
2024

Цель занятия: сохранение и укрепление здоровья детей посредством обучения их специальным приёмам одним из видов оздоровительной гимнастики «Йога»

Задачи:

Образовательные:

- дать детям представление о гимнастике йогов;
- закреплять умение выполнять статические упражнения, сосредоточивать внимание на дыхании;
- формировать правильную осанку, развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышцы сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приемы сравнения с животными.

Развивающие:

- развивать физические качества – ловкость, равновесие, силу, общую выносливость;
- содействовать развитию творческой двигательной деятельности, образно-игровых представлений.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

Валеологические:

- содействовать формированию представлений о строении тела человека и функционировании основных органов и системах организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Методы, приемы:

- наглядный (показ инструктора),
- словесный (объяснение асан, правил),
- практический (выполнение статических поз, упражнений).

Ход занятия

Инструктор: Здравствуйте ребята!

Сегодня мы с вами познакомимся с видом оздоровительной гимнастики «Йога»

Йога нам нужна для укрепления нашего здоровья, она способствует повышению иммунитета организма!

Йога укрепляет мышцы тела, сохраняет и развивает гибкость и подвижность позвоночника и суставов.

Ее преимущества включают улучшение физического состояния, повышение психологической стойкости и достижение общего благополучия.

И начинаем наше занятие с разминки.

Упражнение 1 «Макушку выше»

И.п сидя на коврик, ноги вытянуты перед собой, скрестить ноги, макушка головы тянется вверх к солнцу!

Упражнение 2 «Веселые плечики»

И.п сидя, скрестив ноги, руки на плечах. Движение плечами вверх вниз(наши плечики умеют смеяться «ХИ-ХИ, ХА-ХА»)

Упражнение 3 «Моторчики»

И.п сидя, скрестив ноги, руки перед собой, согнуты в локтях, ладони в кулаках, круговые движения перед собой в одну сторону и в другую сторону.

Упражнение 4 «Крылья самолета»

И.п Сидя , скрестив ноги, руки в стороны, выполняем наклоны в стороны

Упражнение 5 «Красивая чаша»

И.п сидя, скрестив ноги, поднимаем руки вверх через стороны, потереть ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, приложить ладони к глазам, поморгать глазами в ладони.

Инструктор: Молодцы ребята! Мы с вами размялись и теперь приступим к главным позам в Йоге, которые называются АСАНЫ! Сегодня мы с вами научимся приветствовать солнышко!

1. Поза «Приветствие»

Цель: Это основная поза йоги. С нее начинается и ею заканчивается занятие, она укрепляет мышцы спины, выравнивает осанку, способствует хорошей работе диафрагмы.

И.п. ,сидя, ноги скрестив, руки перед собой, ладони соединить, локти расставлены под углом 30 градусов

1. Поза «Собака подтягивается на солнышке»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Время пребывания в позе: 5-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза.

И.п.: «Собака спит» - лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу. В.: «Собака проснулась и подтягивается задними лапами» - встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку»

2. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков. Рекомендуются при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд. Дозировка: 2-3 раза.

И.п.: встать на четвереньки. В.: медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

3. Поза «Мышка»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление. Время пребывания в позе: 8 секунд. Дозировка: 2-3 раза.

И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. В.: делать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

4. Поза «Аиста»

Цель: вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2 раза.

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опустить вдоль тела, плечи развернуть прямо. В.: на выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант: можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и

возвратиться в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

5. Поза «Цапля»

Цель: развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2-3 раза.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. В.: захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

6. Поза «Лев»

Цель: укрепление мышц верхней части спины. Время пребывания в позе: 10-15 секунд. Дозировка: 2-3 раза.

И.п.: встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). В.: слегка прогнуть спину

7. Поза «Змея»

Цель: вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе. В.: на вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

8. Поза «Ласточка»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия. Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу. Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу.

Чтобы превратиться в ласточку, развести руки в стороны (это будет крылья). Понемногу наклоняя вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

9. Поза «Кролик спрятался»

Цель: хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад. Время пребывания: 5 - 8 секунд. Дозировка: 2 раза.

«Кролик вытянул ушки и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно

вытянуты вперед. «Кролик спрятал ушки» - то же, но руки держатся за пяточки.

10.Поза «Гуси»

Цель: развитие гибкости позвоночника. Время пребывания в позе: 5-7 секунд.
Дозировка: 2-3 раза.

И.п.: упор лежа животом и лицом вниз, ноги прямые и вместе. В.: потом поднять голову и верхнюю часть туловища с ногами над ковриком, руки отвести в сторону и задерживаем дыхание. Медленно выдохнуть и принять позу лежа.

Инструктор: Молодцы, ребята!

Проводится дыхательная гимнастика.

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Инструктор: Дети, вам понравилось?

Дети: Да!

Инструктор: Мы сегодня познакомились с вами с основными позами в Йоге! Что вам было делать сложнее всего, что легко было? Какая поза больше всего понравилась?(ответы детей)

Инструктор: Мне очень понравилось, как вы сегодня занимались, молодцы! Занимайтесь спортом, йогой, делайте зарядку! Берегите свой позвоночник. Будьте здоровы! До свидания!

Список литературы

1. Белов В.И «Йога для всех» М. «КСП» 1997
2. Латохина Л.И «Творим здоровье души и тела» СПб, 1997
3. Новикова И.М «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»-М.: Мозаика-синтез, 2018
4. Иванова Т.А «Йога для детей» для детей 4-7 лет