

Конспект НОД

с использованием упражнений гимнастики йога

«Приключения в джунглях»

(для детей подготовительной группы)

Разработала:

Инструктор по физической культуре

Гутникова Л.В.

2022

Программное содержание:

Дать представление о гимнастике йогов.

Закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредоточивать внимание на дыхании.

Развивать двигательную память детей, ловкость, гибкость.

Воспитывать уверенность в своих силах.

Материал:

Картинки с изображением героев сказки «Маугли», ленточки с колечком на конце, музыкальное сопровождение.

Спортивное оборудование для полосы препятствий: канат, массажная дорожка, дуга, скамья, кубики, «ручеек» из материи, кубы разной величины, коврики на каждого ребенка.

Ход занятия:

Ребята, чтобы быть здоровыми и сильными мы с вами знаем что надо делать, правда? (ответы детей: надо заниматься физкультурой, спортом, играть в подвижные игры, ходить в бассейн, делать зарядку)

Все эти занятия укрепляют наши мышцы. А что такое мышцы, зачем они нам?

Как дерево не может существовать без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника. Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек.

В далекой стране Индии живут люди, которых называют йогами. Они придумали много упражнений для развития гибкости позвоночника и правильного дыхания.

На нашем занятии мы тоже будем выполнять упражнения из гимнастики йогов.

А вы что-нибудь знаете об Индии? Хотите туда попасть? В Индии есть тропические леса- джунгли. В них вас могут подстеречь много опасностей.

Если вы не боитесь, тогда в путь!

Полоса препятствий:

Ходьба по канату, положенному на пол.

Ходьба по скамье на ладонях и ступнях, перешагивая через кубики.

Прыжки через валики в высоту.

Ходьба по кубам разной высоты.

Ходьба по массажной дорожке

Прыжки через ручеек боком.

Подлезание под дугу (h-50см)

Дети садятся на коврики.

В Индии жил мальчик со своими родителями. (картинки на фланелеграфе)

Однажды его мама и папа отправились с ним через джунгли в соседнюю деревню. Ночь застала их в пути. Папа поддерживал огонь в костре, а все остальные уснули. Крепко заснул и малыш.

Поза зародыша

И.п. лежа на спине. Обхватить согнутую правую ногу за лодыжку и прижать к животу. Удерживать 5-6 с, вернуться в и.п. То же левой ногой. Затем прижать обе ноги к животу, стараясь лбом и подбородком достать колени. Повторить 2 раза.

-Вдруг раздалось страшное рычание.

Поза тигра

Дети делают активный вдох через нос и рычат на выдохе, широко раздвинув пальцы рук и высунув язык.

- Из кустов выскочил тигр Шерхан и утащил мальчика в джунгли. Но у мальчика нашлись друзья. Из лап Шерхана его вырвали пантера Багира, медведь Балу и серые волки. Первым на помощь пришел медведь.

Гимнастика для ног «Медведь»

- Взяла на воспитание человеческого детеныша стая волков. Мать- волчица дала ему имя Маугли, что означало «Лягушонок» : уж очень хрупким и маленьким показался волкам маленький человек. Мальчик играл с волчатами, учился охотиться и даже научился разговаривать по человечески. Одной из самых любимых забав у волчат была игра «Кто дольше пропоет свою песню». Давайте и мы попробуем.

Тест на проверку дыхания

Дети, стоя, делают два активных выдоха, затем энергично вдыхают через нос, задерживают дыхание и на выдохе долго тянут звук «У-У». Тот у кого заканчивается дыхание садиться.

- Когда Маугли подрос, он подружился с гигантским удавом Каа. Каа был очень гибким и научил Маугли владеть своим телом. Для этого он делал специальные упражнения.

Поза змеи. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподняться на руках, посмотреть вправо- влево, опуститься. (2 раза) То же, согнуть ноги к голове.

Поза ребенка. И.п.- сесть на пятки, колени вместе. Наклониться вперед, лбом коснуться пола, руки вдоль тела ладонями вверх. 5-10 с

-Маугли рос смелым, сильным мальчиком, но все-таки иногда ему было страшно.

Упражнение на напряжение и расслабление мышц.

Говорят, в больших кустах по ночам таится страх (дети напрягают все мышцы до дрожи)

Я пошел к большим кустам: «Кто же там и что же там?» (резко расслабить мышцы).

-А в кустах оказалась пантера Багира. Пантера – большая кошка и ведет себя как обычная домашняя кошка.

Поза доброй кошки. И.п.- стойка на коленях, плавно поднять голову, прогнуть спину. 10-15с

Поза сердитой кошки. И.п.- то же. Голову опустить, спину прогнуть плавно вверх. 10-15с

Поза ласковой кошки. И.п.- тоже. Медленно наклоняя корпус, положить предплечья на пол, подбородок опустить на кисти. Затем отдохнуть, лежа на животе.

Поза бабочки. Багира лежала на солнышке и наблюдала за бабочками. И.п.- сидя, ноги вытянуты, вместе. Подтянуть по очереди ноги к себе, взяться руками за ступни, спина прямая. Поднимать и опускать колени.

Поза коровы. (принцессы). И.п.- сидя, ноги согнуты справа от туловища. Перенести правую ногу через левое колено, спина прямая, задержаться. Правую руку вверх, согнуть вниз –назад, левая рука снизу за спиной. Соединить руки в замок. Тоже в др. сторону, др. рукой.

В джунглях кроме Шерхана у Маугли были другие враги, которые всегда его дразнили.

В джунглях зеленых мохнатые детки

Прыгают весело с ветки на ветку,

И на зеленых качелях- лианах

Кружатся маленькие обезьяны.

Давайте превратимся в маленьких обезьянок и построим друг другу рожицы смешные.

Упражнение «Передай орех ногами». Дети сидят на полу в кругу, ногами в круг. Надо передавать маленькие мячи ногами друг другу.

У обезьян был друг – зеленый, зубастый, но совсем нестрашный крокодил. Они с ним играли в игру «Крокодильчик». Дети разбиваются на пары, один стоит на ладонях и коленях, другой берет его за ноги. Первый идет на руках до ориентира, потом дети меняются.

Поза крокодила. И.п.-лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова на руках (лечь, расслабиться).

- А Маугли сидел на берегу реки и следил за солнечным зайчиком.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик».

И.п.- сидя по-турецки.

Солнечный мой зайчика, прыгни на ладошку. (дети вытягивают вперед ладонь)

Солнечный мой зайчика, маленький как крошка. (поставить указательный палец на ладонь)

Прыг на носик, на плечо, ой, как стало горячо. (проследить взглядом за движением пальца, прыг на лобик и опять на плече давай скакать. который прикасается к носу, потом отводиться вперед, к плечу и вперед и т.д.)

-Маугли проголодался и решил наловить рыбки и поесть.

Игра «Ловись, рыбка». (по типу игры «Ловишки с лентами»)

-После купания в реке Маугли всегда делал массаж, чтобы не заболеть.

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)

Упражнение на расслабление.

-Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза и слушает как плещется вода в реке, поют птицы.

Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать,

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать.

Вот и закончилось наше путешествие в сказку.