Физкультурное занятие

для детей старшей группы с элементами йоги

Программное содержание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Разминка «Разогреваем тело» (базовые шаги аэробики)- музыка ритмичная | |  |
| 1. Марш на месте + вращения:  1 - 4- плечами вперед;  5 - 8- плечами назад  1 - 4 –предплечьями внутрь;  5 - 8- предплечьями наружу | по 1 разу |  |
| 2. «Степ-тач»  И.п.- узкая стойка, руки в стороны  1 - 8- (приставной шаг) вправо-влево  1 - 8- вперед-назад (руки прямо-вниз) | по 2 раза | На каждый шаг делают взмах руками |
| 3.«Лоза» (скрестный шаг):  вправо 4 шага+ 2 выпада вперед; влево 2 шага+ 2 выпада вперед | по 2 раза | Скрестный шаг «за ногой»; руки движутся свободно |
| 4. Прыжки на месте  1 - 8- ноги врозь/вместе;  1 - 8 ноги врозь/ скрестно;  1 - 8- повороты вокруг себя с захлестом голени | 10 сек. 10сек.  10 сек. | Прыгать легко |
| 5. Дыхательные упражнения | 2 - 3  упражнения | Восстановить дыхание |
| 2. Самомассаж – музыка ритмичная | |  |
| 1. «Красивые руки»  И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой  1 - 8 интенсивно растираем ладошки (внутреннюю сторону)  1 - 8 – растираем внешнюю сторону ладоней | по 2 раза | До появления теплоты |
| 2. «Красивые ноги»  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на животе  1 - 8- растираем верхнюю часть бедра до колен поглаживанием | по 2 раза | До ощущения теплоты |
| 3. «Теплые ноги»  И.п. - то же, но руки на поясе  1 - 8- растирание боковой поверхности бедра до колен одновременно обеими руками | по 2 раза | До ощущения теплоты |
| 4. «Умная голова»  И.п. – то же, руки на голове.  Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывние пальцами) | по 2 раза |  |
| 5. «Лебединая шея»  И.п. - то же, наружная сторона ладони на подбородке Похлопывание по подбородку | по 2 раза |  |
| 6. «Шея»  И.п. - то же, одна рука на задней части шеи, другая на поясе 1 - 8 – растирание круговыми движениями | по 2 раза |  |

Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить выполнять конкретные движения;

сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность

суставов; учить детей чувствовать свое тело, дышать через нос.

Оборудование: массажный коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. «Живот и спина»  И.п.- то же, одна рука на животе, другая за спиной  1-8- Правую и левую руки двигать в противоположных направлениях | по 2 раза |  |
| 8. «Греем ступни ног»  И.п. - Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади  1 — 8 - ноги двигаются вперед- назад по полу  1 — 8 - быстрое постукивание ступней ног о пол | по 2 раза |  |
| 3. Основная часть | | |
| 1. Поза «Дерево»  И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.  Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут  Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки |  |  |
| 2 «Алмаз»  И. п. Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше | 10 сек. |  |
| 3. Поза «Полуверблюд»  И.п. Встать на колени, ноги вместе, руки опустить  Выдыхая, прогнуться назад, ладони положить на ягодицы и расслабить спину, чтобы позвоночник сам прогибался под тяжестью тела. Голову отклонить назад и перевести ладони на пятки | 5-10 сек. | Следить, чтобы бедра, оставались  перпендикулярным  и полу, а не отклонялись назад |
| 4. «Кошка»  И.п. Лечь на живот  Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх.  Затем вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть. | 5-10 сек. | Задержаться в этой позе несколько секунд |
| 5. Поза змеи  И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди, пятки вместе.  На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться. | 5-10 сек. |  |
| 6. Поза полулотоса  И.п. Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. | 1 мин. |  |
| 7. Поза полного отдыха  И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы носками наружу, глаза закрыты.  Чтобы почувствовать расслабление, нужно поочереди напрячь ноги, руки (сжать кулачки) и все тело (кроме шеи). Затем резко расслабиться. | 2-3 раза |  |
| Подвижная игра «Ловишки» | 2-3 раза |  |
| Заключительная часть | | |
| Спокойная ходьба по залу, выполнение упражнений на дыхание | 2-3мин. |  |