ГДОУ ЛНР «ЯСЛИ – САД № 30 «ЛАДУШКИ»

**КОНСПЕКТ СЮЖЕТНО –ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ХАТХА – ЙОГА**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»**

 Подготовил:

 Инструктор ФК

 Кульба Л.И.

г. Алчевск

**Цель:** продолжать учить детей правильно дышать, снимать напряжение, расслабляться; развивать гибкость; способствовать укреплению мышечного корсета; улучшать осанку.

 Усовершенствовать психические процессы: познание своего характера, укрепление воли; развивать внимание, организованность, сосредоточенность, фантазию, умение управлять своим телом, поступками, чувствами.

 Способствовать духовному обогащению детей: терпеливости, спокойствию.

 Воспитывать у детей потребность к здоровому образу жизни, интерес к физическим упражнениям и играм.

Материал: коврики на каждого ребенка, снежинка, запись тихой спокойной музыки.

Асаны удерживаем 5 сек.

Ход занятия

І. Вводно-подготовительная часть

Дети заходят в спортивный зал.

*Инструктор ФК*

Всем, всем – доброе утро.

Сегодня мы с вами отправимся в зимнюю сказку.

 Дорога туда не легкая, для того, чтобы пройти этот путь, мы должны вспомнить правила.

Кто нам их напомнит?

*Дети:*

1. Сохранять ровное дыхание,

2. Соблюдать дистанцию,

3. Следить за своей осанкой.

*Инструктор ФК*

На дворе у нас прохладно, разомнемся?

*Дети:*да!

Ходьба в колоне по одному.

*Наш путь проходит по узкой тропинке, впереди рассвет, смотрим вдаль.*

Ходьба на носочках, правая рука на поясе, левую приставить ко лбу.

*Ребята перед нами большое камни, нам их надо обойти.* Ходьба на пятках, руки за спиной. *Даже по пути в Сказку встречаются снежные сугробы*. Выполняем ходьбу высоким шагом. *Ребята перед нами большое ущелье нам его не обойти.* Ходьба в полуприседе. *Ребята, наша Сказка уже на горизонте!*

Руки в локтях согнуть - бегом марш! Переходим на ходьбу. Перестроение к коврикам.

Восстанавливаем дыхание:

**-** *Звуковое дыхание*. Произношение гласных и согласных звуков.

- *Очищающее – ха – дыхание*: задержание дыхание на несколько секунд, затем выдох со звуком ха.

- *Энергизирующее дыхание (фу-фу*) – выполняется медленный вдох, задержать дыхание на несколько секунд, а затем сделать губы трубочкой и отрывисто выдыхать воздух.

- *Носовое дыхание «Окно – дверь»* – правой и левой ноздрей.

*Выполняем пальминг (упражнение для глаз)*

 Растираем руки, затем складываем в виде бабочки, прикладываем к глазам.

 ІІ. Основная часть

В зал заходит «Снежинка»

*Снежинка:*

Приветствую вас, мои друзья! Сегодня я расскажу вам историю про то, как путешествовала маленькая снежинка, но мне необходима будет ваша помощь! Вы поможете мне?!

***Жила –была маленькая снежинка. Она родилась на склоне горы, где зимой намело много снега.***

1. ***Асана «Гора»***

и.п. – ноги вместе, руки опущены, спина прямая

- поднимаем руки в стороны, ладони вверх (вдох);

-руки удерживаем в стороны, ладони вниз (выдох);

- поднять руки вверх, пальцы в замок (вдох);

- развернуть «замок» (выдох), удерживаем 5 сек – вдох

- опустить руки вниз (выдох)

***Однажды Гора сказала Снежинке : «Ты уже взрослая и, значит, пора в дорогу. На своем пути ты увидишь много нового и интересного. И смелая снежинка отправилась в путь.***

1. **Асана*«Прямой угол»***

И.п. Станьте прямо, ноги вместе, руки в стороны.

Поднимите руки вверх. (вдох)

Наклониться так, чтобы верхняя часть тела образовала с ногами прямой угол. (выдох)

***Спустившись по склону горы, она оказалась у дерева.***

1. ***Асана «Дерево»***

и.п. – ноги вместе, руки опущены, спина прямая

Поднимаем руки в стороны до параллели с полом, пальцы на себя тянуть, ладони тянуть вперед(вдох). Опустить руки вниз (выдох)

**А рядом росло старое ветвистое дерево.**

1. ***Асана «Ветвистое дерево.»***

И.п **–** стоя, руки в сторону.

Стоим на одной ноге с прямой спиной, стопа второй ноги упирается в колено сбоку, а ладони соединяем над головой (вдох). Медленно возвращаемся опускаем вниз (выдох).

***Старому дереву было жарко. Снежинка весело побежал между его ветвей, обдавая прохладой. Дерево было благодарно снежинке. А смелая снежинка улетало все дальше по долине.***

***Вдруг она увидела красивого сказочного павлина. Он приветствовал ее красивым распушённым хвостом.***

1. ***Асана «Павлин»***

и.п. - ноги слегка расставлены, руки сцеплены за спиной в замок (вдох). Наклон вниз, руки завести вверх за голову (выдох).

***Пролетая мимо небольшой деревушки, она замедлила ход, потому что заметила кошку и корову***

1. ***Асана «Корова»***

И.п: ладони стоят точно под плечами, колени — под тазобедренными суставами.

На вдохе взгляд поднимается вверх, позвоночник прогибается (ощущение, что вы копчиком стремитесь достать до затылка).

1. ***Асана «Кошка»***

И.п: ладони стоят точно под плечами, колени — под тазобедренными суставами.

На выдохе — наоборот — спина максимально округляется, копчик стремится замкнуть воображаемую окружность со лбом.

***Снежинка была восхищена, как они умели дружить***

***Ветерок понес Снежинку, она так весело закружилась, что не заметила, как села на нос собаки.***

 **8. Асана "Собака мордой вниз"** и.п. - присесть на корточки, упор на прямые руки и полупальцы, тело параллельно полу (вдох).

Подъем хвостика вверх, (горку сделать), макушкой потянуться к полу (выдох).

***Она чихнула, и снежинка полетела так быстро, что оказалось в лесу, где пел песни волчонок.***

***9. Асана " Волк"***

И.п. –лежа на животе, руки под плечами (вдох)

 – выпрямить руки, прогнуться в спине, вытянуть шею, плечи опустить вниз, лопатки свести, ноги прямые, носки вытянуты (выдох)

***Волчонок хотел поиграть со снежинкой, но она испугалась,***

***Потому что на землю спустилась ночь, а в небе появился Месяц***

***10. Асана*** ***"Полумесяц".***

И.п. - ноги скрестно, руки опущены.

-руки в стороны (вдох) правую руку поднять вверх над головой, опираясь на левую руку (выдох)

То же самое проделать с другой рукой, поменять руки.

***Снежинка поторопилась к огоньку, которое светилось в домике на опушке. Заглянув в окошко, снежинка увидела спящего ребенка.***

**11. Асана "Спящий ребенок»**

И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища (вдох)

- сесть на пятки, вытянуть руки вперед (выдох).

***Снежинка поняла, что ей тоже пора отдохнуть, чтобы утром встретиться со своими сестрами снежинками. А вам тоже пора возвращаться из сказки в детский сад, на волшебных ковриках.***

ІІІ. Заключительная часть

**Расслабление**

Лягтена коврик. Руки вдоль туловища ладошками вверх, голову держите ровно. Глазки закрыты. Вы чувствуете легкость во всем теле. Сердце бьется спокойно. Спокойно сделайте вдох – выдох, вдох – выдох. С каждым вдохом чувство бодрости нарастает. Пошевелите пальцами рук, ног. Сожмите руки в замок над головой, хорошенько потянитесь всем телом опустите руки. Разотрите ладони до появления теплоты. Потянись, сделай глубокий вдох, выдох, открой глаза, аккуратно, правильно вставайте. Чувствуй себя полностью отдохнувшим.

Раз-два-три – из сказки вернулись мы.