План-конспект физкультурно-оздоровительного занятия с элементами хатха-йоги "Малыши и Карлсон"

Цель урока:
1.Учить детей расслабляться и контролировать дыхание (грудное, диафрагмное);
2.Научить выполнять новое упражнение "Цапля";
3. Упражнять в ходьбе (на носках, с приведением стоп, на высоких четвереньках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колена), в беге и прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
4.Совершенствовать технику ходьбы и бега: двигаться легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;
5.развивать координацию движений, гибкость позвоночника, суставов; 6.укреплять мышцы и связки стопы;
7.воспитывать психофизические качества(выносливость, ловкость, внимание, выдержку),сознательное отношение к закаливанию.

Тип урока:
Комбинированный урок
Используемая методическая литература:
Кузнецова "Минуты, берегущие здоровье"
Лотохина Л.И. "Хатха-йога для детей"
Используемое оборудование:

Массажные дорожки, индивидуальные коврики по количеству детей, канат, лазерная указка, мокрая и сухая дорожки, баночка с вареньем, лейка.

Краткое описание:
Под веселую музыку дети за Карлсоном заходят в зал.
Карлсон: «Вот это да! Смотрите, малыши, сколько здесь всего интересного. Самое подходящее место, чтобы немного пошалить. Но сначала давайте поздороваемся. Мы пришли в спортивный зал, поэтому здороваться надо по-спортивному! «Физкульт-привет!»
Продолжаем разговор. Надеюсь, вы не только воспитанные дети, но и догадливые. Кто самый лучший в мире спортсмен и тренер? Конечно же, я! Карлсон, который живет на крыше. И сейчас я научу вас веселиться, прыгать и шалить. Вы спросите, что скажет мама? Дело-то житейское! Мы будем не просто шалить, а заниматься спортом, укреплять свое здоровье. Готовы? Тогда вперед!»

1. Вводная часть. Разминка.

Дети друг за другом идут обычной ходьбой, ходьбой на носочках, руки подняты вверх (жирафы), ходьбой с приведением стоп (медведи), ходьбой на внешнем своде стопы (косолапые медведи), ходьбой с высоким пониманием колена (аисты), ходьбой на высоких четвереньках (слоны), ходьбой на носочках (цирковые собачки).

Бег друг за другом (поехали на автомобиле), прямой галоп (лошадки), прыжки на двух ногах (зайцы), бег на высоких четвереньках (обезьянки), бег на носочках (цирковые собачки).

Ходьба возле ковриков (приехали к коврикам).

Дыхательные упражнения: «Бабочки», «Барахлит мотор», «Заправимся».

2. Упражнения хатха-йоги.
Карлсон: «Продолжаем разговор. Какие красивые мягкие коврики! Поваляемся?»
Ребенок: «А что скажет мама?»
Карлсон: «Пустяки! Дело-то житейское! Мы же будем не просто валяться, а йогой заниматься. Надеюсь, вы догадались, кто лучший в мире йог? Сейчас и вы станете йогами».

Массаж.
Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки.
А затем ладошкой в лоб - хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.
Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.
Ну-ка, дружно, не зевать: раз, два, три, четыре, пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.
А теперь уже, гляди, добрались и до груди.
Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.
Постучим и тут, и там, и немного по бокам.
Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем как можно выше.
И погладим мы себя. Вот какая красота!
Комплекс упражнений хатха-йоги.

Упражнения, лежа на спине.

1) «Веточка» - руки поднять вверх, потянуться.

2) «Плуг» - руки вдоль туловища, поднять и перевести ноги за голову.

3) «Мостик» - руки вдоль туловища, ноги согнуты, поднять таз и удержать.

4) «Ёжик» - свернуться клубочком, спрятать голову в колени.

Каждое упражнение повторяется 3 раза и удерживается 5 секунд.
Упражнения, лежа на животе.

1) «Иголочка» - руки вытянуты вперед, потянуться.

2) «Змея» - руки согнуты возле поясницы, поднять плечи и голову, прогнуться.

3) «Корзинка» - руками захватить голеностоп, выпрямить ноги, прогнуться.

Каждое упражнение повторяется 3 раза и удерживается 5 секунд.

Упражнения, сидя на коленях.
1) «Лебедь» - руки сцеплены за спиной, наклониться, лбом достать колени, руки поднять вверх.

2) «Верблюд» - руками взяться за пятки, поднять таз, прогнуться назад.

3) «Гора» - руки сложены над головой, потянуться вверх.

Каждое упражнение повторяется 3 раза и удерживается 5 секунд.

Упражнения, стоя на коленях.
1) «Добрая кошечка» - прогнуться в пояснице, голову поднять вверх.
2) «Злая кошечка» - выгнуть спину дугой, голову опустить вниз.
Каждое упражнение повторяется 3 раза и удерживается 5 секунд.

Упражнения стоя

1) «Чемоданчик» - руки вверху, наклониться вперед и вниз, руками захватить голень, голову спрятать в колени.

2) «Цапля» (обучение) – стоя на одной ноге, вторая нога согнута, руки сложены у груди.

3) «Здравствуй, солнце» - руки поднять вверх, пальцы раздвинуть, потянуться.
Каждое упражнение повторяется 3 раза и удерживается 5 секунд.

3. Дыхательные упражнения и релаксация.
Карлсон: «Солнце – это здорово! А я очень люблю смотреть на звезды. Сейчас и вы поймете, как это замечательно».
Звучит тихая спокойная музыка, дети ложатся на коврики.
Карлсон: «Чтобы попасть ко мне на крышу, нужно надуть шары. ( Руки на груди, обучение грудному дыханию).
А теперь надуйте живот, как у меня. (Руки на животе, обучение диафрагмному дыханию).

По вечерам, когда в небе зажигаются звезды, я люблю сидеть на крылечке своего крошечного домика и смотреть на ночное небо. Люди просто не знают, что смотреть на звезды с крыши намного интересней, чем из окна. Лежим мы с вами на крыше и смотрим на звезды. (Лазерной указкой посветить на потолок). Звезды зажигаются и падают, мигают, снова зажигаются и исчезают. Закройте глаза и представьте темное, ночное небо. Яркий месяц, звезды, много-много звезд. Хорошо как! Красиво! Но вот защебетали птицы, и наступило утро. Малыши потянулись и проснулись. (Повторить упражнение «Здравствуй, солнце»).

4. Ходьба по массажным дорожкам и закаливание.
Карлсон: «Здорово у вас получается спортом заниматься. Я же говорил, что самый лучший в мире тренер – это я, Карлсон! Продолжаем разговор. Тут еще много всяких интересных ковриков. Погуляем, пошалим?
Ребенок: «А что скажет мама?»
Карлсон: «Пустяки! Дело-то житейское! Так и передай своей маме. Мы же не просто будем гулять, а делать массаж стоп. Ну, в общем, чтобы ноги не болели и были красивыми, как у меня. Вперед!»
Под веселую музыку дети идут друг за другом по массажным коврикам с кричалками.
Кричалки:
Кто самые смелые? Мы, малыши!
Кто самые ловкие? Мы, малыши!
Кто самые гибкие? Мы, малыши!
Кто самые крепкие? Мы, малыши!
Кто самые здоровые? Мы, малыши!
Карлсон: «Ого! Кто-то положил здесь мокрую дорожку. Надо её водой полить, а то она подсохла. (Поливает из лейки дорожку). Ну что, малыши, не боитесь пройти по мокрой дорожке?»
Ребенок: «А что скажет мама?»
Карлсон: «Пустяки! Дело-то житейское! Она будет гордиться, что её малыш лучший закаляльщик в мире. Совсем как я, Карлсон. Кто лучшие закаляльщики в мире? Мы, малыши!»
Не страшны мороз и стужи, и холодная вода, закаляться будем дружно, не заболеем никогда!
Дети идут по мокрой, а затем по сухой дорожкам.

5. Заключительная часть.
Карлсон: «Как чудесно, замечательно мы пошалили, малыши! И я нисколько не устал! Хотите, я расскажу вам секрет здоровья, энергии и жизнерадостности
Я не бываю грустным и не бываю хмурым,
Все потому, что я люблю спорт и физкультуру!
Теперь давайте повторим все вместе секрет здоровья! Папы и мамы будут гордиться, что у них такие спортивные малыши. И я приготовил для вас подарок! Это вкусное, душистое малиновое варенье, которое сварила моя любимая бабушка. А сейчас отправляйтесь домой и угоститесь этой вкуснятиной! Но сначала попрощаемся по-спортивному: физкульт-пока!»
Под веселую музыку дети выходят из зала.