

## **Занятие по Хатха - Йоге для детей подготовительной группы**

### **«История обезьянки Йоги»**

**Цель:** Вызвать у детей интерес к упражнениям гимнастики Хатха – Йоги. Развивать умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться. Способствовать развитию внимания, сосредоточенности, воображения, фантазии.

**Оборудование:** гимнастические коврики, аудиозапись, массажные дорожки

#### **Ход занятия:**

Дети заходят в зал по массажным дорожкам и садятся на коврики и начинают слушать историю обезьянки Йоги.

#### **История обезьянки Йоги**

*Жил был Йога, маленькая обезьяна, которая любила играть каждое утро. Ему нравилось посидеть несколько минут, неподвижно вдыхая и выдыхая ароматы джунглей. Йога медленно вдыхал и выдыхал через нос. Ему особенно нравилось, что воздух щекотал его ноздри*

#### **1. Упражнение «Полное дыхание йогов» (3 раза).**

**Инструктор по физической культуре:** Положите руки на живот, и вы почувствуете, как ваш живот округляется на вдохе и становится плоским на выдохе (3 раза)

*Йога встал и потянулся руками вверх, стараясь достать до самой высокой ветки на дереве. Он мечтал чтобы его руки превратились в крылья как у птицы*

#### **2. Поза «Полет птицы»**

**Инструктор по физической культуре:** Потянемся вверх, чтобы достать высокую ветку. Теперь разведём руки в стороны и представим что это крылья. Помашем ими вместе с Йогой. Продолжайте медленные махи: на вдох - руки тянутся вверх, на выдох – вниз.

*Йоге нравилось, как птицы могут легко повернуть во время полёта: то вправо, то влево, и как они парят вниз как перышко.*

**Инструктор по физической культуре:** Полетели. Поворачиваемся вправо, рука тянется вверх как можно выше, теперь влево, и другая рука тянется

вверх. Возвращаемся. Махи руками: вдох - поднимаемся вверх, выдох – вниз и приседаем.

*Иногда для развлечения Йога любил смотреть на мир вверх ногами.  
Он просто наклонялся вперед*

### **3. Поза «Вверх ногами»**

**Инструктор по физической культуре:** Чтобы повторить это движение Йоги мы просто наклонимся вперед и опускаем руки. Руки расслаблены, спина тянется вниз. Теперь вы всё видите вверх ногами.

*Йога развел руки в стороны вообразив себя звездой*

### **4. Поза «Звезда»**

**Инструктор по физической культуре:** Предлагаю стать звездами. Мы хотим обнять кого-нибудь, для этого разводим руки пошире. Теперь представим что звезда наклонилась, для этого одной рукой тянемся к противоположному носку ноги, стараемся коснуться пола, а сейчас другой рукой.

*Йога посмотрел вверх, в стороны, вниз и нигде не мог найти  
своего друга фламинго.*

### **5. Поза «Фламинго»**

**Инструктор по физической культуре:** Чтобы превратится во фламинго, мы должны одной своей ногой опереться на другую. Это поможет сохранить равновесие, кроме того поддержать осанку. Меняем ноги

*Хищная птица пролетела над Йогой.  
Он сделал выпад, чтобы избежать его острых когтей*

### **6. Выпады**

**Инструктор по физической культуре:** Чтобы и нас не задела хищная птица мы должны отставить одну ногу назад, сгибаем его в коленях, слегка наклоняемся вперед, руки ставим на колени для равновесия.

*Несколько раз грозная хищная птица пыталась наброситься на Йогу, но он все время старался увернуться от неё, делая выпад. Но птица улетела так*

*же неожиданно как и прилетела и. И тут Йога заметил кошку, которая только - только проснулась от лучей солнца.*

## **7. Поза «Кошка»**

**Инструктор по физической культуре:** Вы видели, как подтягиваются кошки? Поставим руки на пол рядом с ногой, а другой ногой отступим назад, делаем вдох и смотрим прямо в небо, чтобы проверить, не возвращается ли птица. Выдыхаем и тянем подбородок к груди, выгибая спину, потом опять смотрим в небо. Сейчас мы посмотрим вниз, чтобы увидеть наши лапы. Тянем спину, выгибая ее дугой.

*Кошка двинулась сквозь мокрую траву вперед,  
стараясь не намочить лапы в росе.*

**Инструктор по физической культуре:** Кошки не любят когда вокруг мокро, поэтому направим одну руку вперед как можно дальше, а противоположную ногу тянем назад, держим равновесие.

*Йога повторил все движения кошки, затем встал на носочки и приподнялся хвостом вверх. Теперь он стал похожим на высокую гору.*

## **8. Поза «Гора»**

**Инструктор по физической культуре:** Мы тоже сможем повторить это движение. Для этого поставим руки на пол, станем на носочки и поднимаемся тазом к потолку, ваша голова свободно свисает вниз между рук, дышим ровно.

*Йога некоторое время стоял в такой позе, делая медленные вдохи и выдохи. Когда он поднял голову, то кошки уже не было рядом. Вообще все животные попрятались, как будто что - то должно было вот - вот случиться.  
Йога сложился как черепаха в ожидании.*

## **9. Поза «Черепаха»**

**Инструктор по физической культуре:** Садимся на пятки, руки свободно свисают вдоль тела, а мы ложимся вперед.

*Неожиданно громкий рык потряс тишину и показался лев.*

## 10. Поза «Лев»

**Инструктор по физической культуре:** Изобразим льва . Для этого, сидя на пятках ставим руки перед собой и на вдохе наклоняемся чуть вперед. Вы чувствуете, как ваш живот упирается в ноги? На выдохе мы толкаемся вперед и издаем «рык».

*Лев –король джунглей и Йога знал что когда он говорит все должны внимательно слушать . лев сидел на месте и оглядывался по сторонам проверяя все ли животные собрались чтобы послушать его*

**Инструктор по физической культуре:** Оглянитесь, как это делает лев. Поставим руки справа от тела и оглянёмся через правое плечо, а сейчас наоборот.

*«Селезень пропал»,- сказал лев:*

*« И как король джунглей я повелеваю всем отправиться на его поиски».  
Йога знал, что селезень не может далеко уйти от воды.  
Поэтому он взобрался на цветок лотоса, плывущей по озеру.*

## 11. Поза «Лотос»

**Инструктор по физической культуре:** Представим себя цветками лотоса, поставим стопы одна к другой, ноги разведены. Сидим и думаем, где же селезень? Может под водой? Давайте наклонимся вперед вместе с Йогой и заглянем под воду.

*Йога погрузился в воду, но все что он увидел, была лишь маленькая рыбка, плывущая между водорослями взад и вперед.*

**Инструктор по физической культуре:** Погрузимся вводу и попробуем найти селезня, наклонимся вперед, опустим голову в воду, но нет, здесь только рыбка.

*Йога был так увлечен поисками селезня, что не заметил как лотос начал тонуть, к счастью к берегу была привязана лодка.  
Йога запрыгнул в нее и продолжил поиски селезня.*

## 12. Поза «Лодка»

**Инструктор по физической культуре:** Волны начали раскачивать лодку словно в океане, но селезня все не было видно. Выпрямим ноги перед собой, руки поднимем вверх, и около берега наша волна обрушивается вниз.

*Удивляясь столь большим волнам, Йога посмотрел за борт лодки и увидел проплывающего мимо кита.*

### **13. Поза «Кит»**

**Инструктор по физической культуре:** Побудем немного китами. Для этого ляжем на спину, подтянем пятки к ягодицам, живот тянется кверху

*«Я видел, как селезень играл с дельфином», - сказал кит и поплыл дальше.  
Йога направил лодку туда, где дельфин резвился с селезнем,  
выпрыгивая из воды.*

### **14. Поза «Дельфин»**

**Инструктор по физической культуре:** Дельфины умеют высоко выпрыгивать из воды. Я стану похожим на дельфина, если лягу на спину, подняв колени вверх. Колени - это спина дельфина, торчащая из воды. Мы вдохнули и нырнули в воду, потом выдохнули.

*Селезень решил направится домой с Йогой. Он помахал дельфину на прощание и с помощью Йоги взобрался в лодку. Они направились к берегу, где их ждали. Животные были так рады, что устроили настоящий праздник. И когда все были сыты, то легли отдыхать под лучами солнца.*

### **Мышечная релаксация «Солнечные лучики»**

*Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям... Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной.*