**Конспект организованной образовательной деятельности в подготовительной группе по физическому развитию.**

*Воспитатель*

*ГОСТЕВСКАЯ ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА*

**Тема:** « Веселая йога»

**Цель:** Создание социальной ситуации развития детей в процессе двигательной активности.

**Задачи:**

1. Создать условия для расширения представлений детей о нетрадиционных способах оздоровления (социально-коммуникативное развитие)
2. Обеспечить условия для формирования правильной осанки, укрепления мышц и связочно-суставного аппарата

( физическое развитие);

1. Обеспечить условия для обогащения и развития активного словаря детей (речевое развитие)

**Организация детских видов деятельности:**

1. общение ребенка с взрослым;
2. общение ребенка со сверстниками;
3. практическая деятельность.

**Оборудование: Коврики для занятий спортом ( на каждого ребенка), фонограмма индийской музыки, видеоролик с демонстрацией элементов йоги, самоклеющиеся стразы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап деятельности** | **Организация рабочего пространства** | **Деятельность взрослого** | **Деятельность детей** | **Психолого-педагогические условия/ Условия социальной ситуации развития** |
| Вводная часть (организационный и мотивационный момент) | Дети заходят в зал, звучит фонограмма. | Ребята, сегодня я проходила мимо группы «Дельфинчики»и один малыш спросил меня А что такое йога?Я очень торопилась, и не успела малышу ничего объяснить.А вы знаете, что это такое? Ребята, как вы думаете, мы можем помочь малышам ответить на этот вопрос? В Индии очень популярна йога-это особая гимнастика для тела и духа .А вы знаете как, по индийски можно поздороваться?-Намасте! Давайте поздороваемся друг с другом и гостями.Как вы думаете, для чего нужна йога?Что нам нужно сделать, чтобы объяснить малышам о йоге?А вам бы хотелось научиться йоге?Как вы думаете, йоги занимаются в обуви ,или нет?Почему?Правильно, потому что очень важна работа стоп.Предлагаю желающим разуться и встать на коврики | Ответы, предложения детей Ответы и предположения детей | Условия для активизации речевой активности, принятия детьми решения. |
| Основная часть.Игровая ситуация |  |  Для того ,чтобы правильно настроиться, необходимо сделать дыхательную гимнастику.Упражнение «Цветок раскрылся»* Исходное положение сидя на полу «по-турецки», руки ладонями друг к другу на уровне груди; делается глубокий вдох, руки медленно поднимаются вверх, выдох - руки медленно опускаются в исходное положение.
* Исходное положение то же. Глубокий вдох - руки медленно вытягиваются вперед, выдох - руки медленно возвращаются в исходное положение.

 **Упражнение «Воздушный шар в грудной клетке»** *(среднее, реберное дыхание)***Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.Повторить 3-6 раз1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 3-6 раз**Насос**1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом *(5-7 пружинистых наклонов и вдохов)*.
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.Воспитатель –Упражнения, которые выполняют йоги, называются «Асаны»Асана «Спокойствие»* Сядьте, скрестите ноги.
* Выпрямите спину.
* Положите руки на колени ладошками вверх.
* Спокойно дышите.

Асана «Самолетик»* Лягте на живот.
* Поднимите грудь, руки и ноги.
* Дышите глубоко.

 Асана «Кобра»* Лягте на живот.
* Упритесь на согнутые локти.
* Медленно поднимите грудь.
* Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.

  Асана «Чертик из коробочки»* Сядьте прямо.
* Колени подтяните к груди.
* Обхватите колени руками.
* Голову положите на колени.
* Выдохните.
* Вдохните и поднимите голову.

Асана «Лев»* Станьте на колени.
* Опустите грудь на бедра.
* Вдохните и выдохните.
* Подайте тело вперед и зарычите, как лев.

Асана «Устрица»* Сядьте прямо.
* Подошвы сведите вместе.
* Положите руки под колени, локтями коснитесь пола.
* Вдохните, выдохните.
* Медленно коснитесь ступней головой.
 | Дети выполняют дыхательную гимнастику. | Условия для двигательной активности |
| Заключительная часть | Дети сидят на ковриках Показ ролика  | Устали? Как вы думаете, а где можно увидеть как занимаются настоящие йоги?(Где можно найти информацию о йогах)Ребята, предлагаю вам посмотреть, чего можно добиться, если заниматься йогой | Ответы детейПросмотр ролика |  |
| Рефлексия |  | Ребята Вам понравилось заниматься йогой? Что нового мы сегодня узнали?Когда мы сможем сходить к малышам?В Индии, принято рисовать точку на лбу, эта точка называется «Бинди»-капелька света, кому ее подарить? Давайте украсим друг друга, ведь каждый человек ,это капелька света! | .Дети отвечают на вопросы и украшают себя по желанию | . |