**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 раз   1. 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 детей  Просмотр 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 | . |