

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад компенсирующего вида №77 «Крымчаночка»

г. Симферополь ул. Крымских партизан, 19 т. (3652) 44-36-00, крымчаночка77@mail.ru

**Итоговое открытое НОД кружка по физическому воспитанию
«Йога для дошколят»
в подготовительной к школе группе.
Комплекс упражнений Хатха – йоги
«Здравствуй солнышко!»**

Подготовила

Педагог дополнительного образования
Евдошенко А.А.

Комплекс упражнений Хатха – йоги

Составляющие:

1. Разминка, суставная гимнастика.
2. Самомассаж.
3. Основные позы йоги (асаны).
4. Дыхательные упражнения (пранаямы).
5. Расслабление.

Комплекс «Здравствуй солнышко!»

До встречи с Солнышком мы с вами немножко разомнёмся.

Сегодня мы научимся приветствовать Солнышко, мы будем выполнять упражнения одно за другим. Выполняя упражнения мы как бы говорим, «Здравствуй Солнышко, мы рады приветствовать тебя! Я иду навстречу солнышку!» Солнышко светит всем одинаково, мы все для него равны. Люди договорились называть эти упражнения «приветствие Солнца!»

1. *Разминка, суставная гимнастика.*

Упражнение 1. Сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, скрестить ноги и почувствовать себя удобно, как в кресле. Макушка тянется к потолку, спина прямая.

Упражнение 2. Медленное вращение головой

Представь себе, что твоя голова – это яблоко, шея – хвостик, он очень сильный, крепкий, поэтому яблоко может повернуться к солнышку любой стороной и попевает, медленно собирая солнечные лучики.

Упражнение 3. «Весёлые плечики»

И. п.: сидя, скрестив ноги. Руки на плечах, движения плечами вверх, вниз (наши плечики умеют смеяться хи-хи; ха – ха)

Упражнение 4. «Моторчики»

И. п.: то же. Круговые движения рук, согнутых в локтях, перед собой (мы, весёлые моторчики, заведём их)

Упражнение 5. «Крылья самолёта»

И. п.: то же. Выпрямляем руки и делаем наклоны в одну и другую стороны (отправляемся в полёт)

Упражнение 6. «Бабочка»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Подтянуть пятки как можно ближе к телу. Раскачивать колени вверх, вниз. Это крылья бабочки. Давайте похлопаем крыльями. Бабочка летит на цветок. Вдохнём его аромат (вдох – выдох).

Упражнение 7. «Цветок»

Мы с вами растём, словно цветы (медленно поднимаемся на ноги), выше и выше, тянемся к самому солнышку.

Упражнение 8. «Красивая чаша»

Поднимаем руки вверх, вы – красивая чаша, в которую льётся живительный дождик бодрости и здоровья. Он лёгкий и приятный. Мы наполним чашу до верха. Теперь потрём ладошки друг о друга. Чтобы они стали тёплыми. Приложите тёплые ладошки к глазкам. Поморгайте глазками в ладошки.

2. Самомассаж.

Мы с вами и наши знакомые зверята очень рады встрече с Солнышком и весело разминаются на лесной полянке.

Упражнение 1. Самомассаж ушных раковин

Лепим, лепим ушки детям и зверушкам,
разминаются ушные раковины сверху вниз и снизу вверх
чуткому зайчонку,
потянуть за уши вверх
мудрому слонёнку,
потянуть за мочки ушей вниз
весёлой обезьянке,
потянуть уши в стороны
преданной Каштанке.
взять сверху за уши и опустить их вниз
И себе слепили, крепко прилепили,
разминать уши движениями сверху вниз
прижать ладони к ушам
за ушками погладили,
ладошками пригладили
поглаживающим движением указательного пальца провести за ушными раковинами
поглаживающим круговым движением провести по ушам ладонями

Упражнение 2. Указательными пальцами, круговыми движениями массируем крылья носа.

Упражнение 3. Сделать «клешню» из большого и указательного пальца и сжать ею перегородку носа.

Упражнение 4. Провести поглаживающими движениями ладоней по лбу, щекам, шеи, животу.

Сегодня мы научимся приветствовать Солнышко, мы будем выполнять упражнения одно за другим. Выполняя упражнения мы как бы говорим,

«Здравствуй» Солнышко, мы рады приветствовать тебя! Я иду навстречу солнышку!» Солнышко светит всем одинаково, мы все для него равны. Люди договорились называть эти упражнения «приветствие Солнца!»

3. Комплекс «Сурья Намаскар»

Сурья в переводе с санскрита означает «солнце, а намаскар – «приветствие». Итак, сурья намаскар – это Приветствие Солнца.

Начальная позиция. Поза «гора» (тадасана)

Описание. Станьте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделайте вдох и на выдохе перейдите к следующему положению.

1. Приветствие (намасте)

Описание. Сохраняйте основную стойку, руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 30 градусов (немного вверх и вперёд).

2. «Полумесяц» - прогиб назад

Описание. Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте лёгкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Приветствуем Солнце из этого положения.

3. «Аист» - наклон вперёд к ногам

Описание. Из положения 2 плавно, на очередном выдохе, вытягивая вперёд руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно, расслабьтесь, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бёдрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте Землю.

4. «Всадник»

Описание. Из положения 3 плавно, на очередном вдохе сделайте большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колени. Голень перпендикулярно полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях. Пальцы вместе и повернуты вперёд. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперёд. Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх.

5. «Палка»

Описание. Из положения 4 сделайте большой шаг левой ногой назад на выдохе. Теперь обе ноги выпрямлены и стоят на месте. Упор на пальцах стоп. Руки остаются прямыми, ладони на полу, на уровне плеч. Пальцы рук вместе и смотрят вперёд. Выпрямляйте тело в одну линию. Смотрим при этом вниз, следите, чтобы таз не поднимался и не опускался, также не опускайте голову. Дыхание свободное.

Промежуточное положение для отдыха – поза «ребёнок»

Описание. Из положения 5 опустите колени на пол, ягодицы на пятки. Лоб на пол. Позвоночник расслаблен. Руки вытянуты вперёд. Дыхание произвольное. Находитесь в этом положении столько, сколько необходимо для отдыха.

6. «Гусеница» – восемь точек, частей тела

Описание. Из положения 5 или промежуточного положения скользите вперёд, стараясь коснуться грудной клеткой пола (как гусеница), при этом руки остаются на том же месте. В этом положении пола касаются 8 частей: лоб или подбородок, грудная клетка, колени, пальцы ног, ладони. Таз приподнят, носки тяните на себя. Ладони остаются на месте и должны остаться под плечами. Пальцы вместе и направлены вперёд, локти слегка прижаты к туловищу. Переход в позу «кобра».

7. «Кобра»

Описание. Из положения 6 продолжайте без задержки скользить грудной клеткой по полу и полностью выпрямитесь на нём. На вдохе. Приподнимите голову, затем грудную клетку. Подключая руки, приподнимайте с пола локти и верхнюю часть туловища. Прогнитесь так, чтобы нижняя часть живота оставалась на полу. Грудная клетка раскрыта, плечи отведены назад и вниз. Смотрите вперёд, толкая грудную клетку вперёд и вверх. Вытягивайтесь.

8. «Собака»

Описание. Из положения 7 плавно, на выдохе отталкиваясь руками от пола, подайтесь тазом назад и вверх, выпрямляя ноги в коленях. Руки плотно прижаты к полу и остаются на месте. Вытягивайте заднюю поверхность ног, приближая пятки к полу. Тянитесь грудной клеткой вниз. К ногам. Шея расслаблена, голова опущена макушкой к полу, а ладони плотно прижаты к нему. Старайтесь не переусердствовать, иначе можно потянуть спину в области лопаток.

9. «Всадник»

Описание. Из положения 8 плавно, на очередном вдохе сделайте большой шаг правой ногой вперёд так, чтобы стопа оказалась на одной линии с кистями рук, голень перпендикулярно полу. Опустите колено левой ноги на пол. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперёд. Грудная

клетка расправлена, плечи расслаблены, повёрнуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх.

10. «Аист»

Описание. Из положения 9 плавно, на очередном выдохе сделайте вперёд, приставляя её к правой. Выпрямите обе ноги, стараясь не отрывать руки от пола. При этом движении приветствуйте Землю.

11. «Полумесяц»

Описание. Из положения 10 приподнимите сначала голову, перенесите прямые руки перед собой вперёд. Максимально выпрямите спину и руки параллельно полу, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте лёгкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Приветствуем Солнце из этого положения.

12. «Гора»

Описание. Из положения 11 выпрямитесь вертикально и на выдохе плавно опустите руки через стороны вниз, возвращаясь в и. п.

4. Дыхательные упражнения (пранаямы)

Это дыхание называется «солнечным», почувствуй, как солнечное дыхание придаёт тебе силы и делает тебя здоровым и счастливым!

Упражнение 1. Анулома вилома.

Приложите указательный палец правой руки к правой ноздре (зажмите клапан), сделайте вдох левой ноздрей, затем зажмите оба клапана. Задержите дыхание. Откройте правый клапан, сделайте выдох. Повторите упражнение 5- 6 раз.

5. Релаксация

«Ковёр – самолёт»

Ложимся на волшебный ковер – самолёт. Плавно и медленно ковер поднимается и несёт тебя по небу, тихонечко покучивая и убаюкивая.

Ласковый, тёплый ветерок нежно обдувает, ты отдыхаешь...

Слушаем релаксирующую музыкальную композицию в течение трёх минут.

Постепенно ковер начинает спускаться и приземляться в нашей комнате....

Потянись, сделай глубокий вдох, выдох, открой глаза, аккуратно, правильно вставай. Чувствуй себя полностью отдохнувшим.

Домашнее задание: когда утром увидишь солнышко, скажи: «Доброе утро, солнышко!»