

**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 группе младшего дошкольного возраста.
Комплекс упражнений Хатха – йоги
«Весёлые пандочки»**

Подготовила

Педагог дополнительного образования
Евдошенко А.А.

Составляющие:

1. Расслабление, задание на воображение.
2. Дыхательные упражнения.
3. Разминка.
4. Основные позы йоги (асаны).
5. Расслабление.

Дети заходят в зал, разуваются и садятся в шахматном порядке.

Педагог: Ребята, давайте сегодня с вами поиграем. Представим, что мы все забавные пандочки, которые заснули в лесу. *Дети закрывают глаза и даётся несколько секунд на воображение.*

Педагог: В лесу очень чистый воздух, пахнет цветами и травами. Давайте подышим этим чистым воздухом. *(Дыхательная гимнастика, надуваем живот и медленно сдуваем)*

Упражнение №1. Пандочки малыши проснулись. Они сели (в упрощенную позу лотоса) и потянулись.

Упражнение №2. Малыши-пандочки собрались прогуляться. Но для этого им придется размять лапки. *Дети вытягивают вперед руки и ноги (передние и задние лапки), шевелит пальчиками.*

Упражнение №3. Пандочки гуляют по лесу. *Сначала дети ходят на внешней стороне стопы, затем на внутренней.*

Упражнение №4. Панды нашли яблочки и играют с ними. *Дети представляют, что голова – это яблоко. Крутит ею из стороны в сторону, вращают.*

Упражнение №5. Панды хотят превратиться в дерево. *Дети становятся на одну ногу, при этом вторая нога упирается ступней в колено о первую. Руки подняты вверх «свечкой». Скорее всего, дерево будет сильно качаться от ветра, так как детям сложно удержать равновесие в этой позе.*

Упражнение «Дерево»

Упражнение №6. Малыши-панды заметили, как растет травка – она тянется кверху, к солнышку. *Маленькие панды показывает, как это происходит: сидя на корточках, постепенно поднимается, вытягивает ручки вверх.*

Упражнение №7. Панды становятся в позу «треугольник»: *расставляют ноги, правую руку ставят к правой ступне, левую – поднимают как можно выше. Это они построили забор на лесной поляне. То же упражнение повторяют и в другую сторону.*

Упражнение №8. Панды увидели, как с цветка на цветок порхает красивая бабочка. Все вместе они повторяют ее действия: *салятся на пол, соединенные вместе стопы слегка согнутых ног захватывают руками и начинают разводиться и соединять колени. Затем пальцами рук нужно ухватиться за большие пальцы ног и резко развести их в стороны – так раскрылся цветочек, приглашая бабочку.*

Упражнение №9. Малышам-пандам понадобится корзинка, чтобы собрать фрукты. *Дети ложатся на животик, руками захватывая ступни. Делают корзинку.*

Упражнение «Корзинка»

Упражнение №10. Маленькие пандочки решили покачаться по земле. *Они ложатся на спину, обхватывая руками колени. В такой позе они раскачиваются назад и вперед.*

Педагог: А теперь малыши Пандочки устали, решили просто полежать «на травке» и отдохнуть. *(Расслабление)*