

КОНСПЕКТ НЕТРАДИЦІЙНОГО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТТЯ ТЕМА “Я ТА МОЄ ТІЛО ”

Інструктора з
фізичного виховання
дошкільного відділення
Дембовської Анастасії
Володимирівни



Конспект нетрадиційного фізкультурного заняття по темі «Самопізнання через рух - хатха-йога для дітей »

Тема заняття: «Я і моє тіло в казковій країні Хатха -Йога».

Програмові завдання:

- 1.Продовжувати удосконалювати рухові вміння і навички дітей.
- 2.Формувати правильну поставу.
- 3.Вчити правильному диханню.
- 4.Вчити дітей відчувати своє тіло під час рухів.
- 5.Розвивати морально - вольові якості, витримку, наполегливість.
- 6.Підтримувати дружні взаємини з однолітками.

Очікувані результати:

- підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей;
- стабілізація емоційного фону у дітей;
- потреба у веденні здорового способу життя.

Обладнання: література «Програма Зелений вогник здоров'я» М.Ю. Картушина. «Хатха-Йога для дітей» Л.І. Латохіна «Психогимнастика» М.А. Чистякова. Музичний центр, аудіо записи, килимки здоров'я.

Хід заняття:

I. Підготовча частина

Привітання:

Встаньте, діти, всі рівненько,

Посміхніться всі гарненько.

Посміхніться ви до мене,

Посміхніться до гостей,

Привітайтеся: “ Добрий день!”

-Сьогодні в нас заняття незвичайне, ми вирушимо до казкової країни

-“ Хатха-йога”

1. Побудова в шеренгу, колону. Ходьба звичайна; ходьба на носочках, руки на поясі; ходьба на п'ятах; ходьба навприсядки; ходьба з високим підніманням колін; легкий біг по колу; ходьба з вправами на відновлення дихання.

II. Основна частина

2. Комплекс загально розвиваючих вправ (елементи хатха - йоги)



ПОЗА ДЕРЕВА.

В.П. Встати прямо, ноги разом, руки опущені. Підняти руки вгору. Долоні повернути один до одного.

Тягнутися всім тілом вгору . Спина пряма, підборіддя трохи піднятий, живіт підтягнутий. Через 30 секунд ,нахилитися вправо,в.п.,потім в ліво,в.п. розгорнувши долоні в сторони, спокійно опустити руки. Зробити 2 -3 вдиху і видиху, і повторити вправо, розгорнувши долоні назовні. (2 -3 рази).

ПОЗА ЛЕЛЕКИ

В.П. Встати прямо, ноги разом. Підняти руки вгору-сторони, долоньями вниз, підтягнути одну ногу до тулуба . Дихання довільне. Утримувати позу 5 -10 секунд, і повільно випрямитися. (2 -3 рази)

ПОЗА ГОРИ

В.П. ноги нарізно,спина пряма,руки підняти вгору,опускаємо руки вперед торкаючись носочків. Утримуємо позу 5-10сек. Дихання спокійне. (2 -3 рази)

ПОЗА ЗМІЇ

В.П. Лежачи на животі, ноги разом. Руки зігнути в ліктях, долоні розташувати на рівні грудей. П'яти з'єднані, пальці впираються в підлогу. На вдиху,спираючись на випрямлені руки, повільно підняти верхню частину тулуба, плавно прогнутися, подивитися на стелю. Нижню частину тулуба від підлоги не відривати. Триматися в такому положенні 6 - 7 секунд. На видиху плавно опуститися, поклавши голову набік, руки вздовж тулуба. (2 -3 рази).

ПОЗА КОТА

В.П. Лежачи на животі. Не відриваючи груди від статі, відвести корпус назад, прогинаючись в хребті і піднімаючи таз вгору. Затриматися в цій позі кілька секунд. Потім, знову прогинаючись в хребті, як це робить кішка. І притискаючи груди до підлоги, підняти корпус вперед. Повернутися у в.п.,підняти верхню частину тіла вгору і назад,як в позі змії. Розслабитися, лягти на підлогу і відпочити. (2 -3 рази).

ПОЗА КОНИКА

В.П. Лежачи на животі, підборіддям торкнутися підлоги. Руки уздовж тулуба, пальці стиснуті в кулаки. Упираючись руками в підлогу, підняти якомога вище ліву ногу. Дихання спокійне. Утримувати позу 5 -10 секунд. На видиху плавно опустити ногу. Відпочити, і повторити те ж з правою ногою. (2 -3 рази).



ПОЗА ЛУКА

В.П. Лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Голову покласти набік. Зігнути ноги в колінах. Обхопити руками щиколотки або пальці ніг. Плавно підняти верхню частину тулуба (прогнутися). Утримувати позу 5 -10 секунд. Дихання довільне. Видихаючи, опуститися на підлогу повільно і плавно. Розслаблення, лежачи на спині. (2 -3 рази).

Зробити вдих, видих. Поворухнути пальцями рук і ніг. Стиснути пальці в кулаки. Зігнути руки в ліктях і, піднявши їх над головою, з'єднати в замок. Потягнутися всім тілом. Опустити руки.

ПОЗА ЛОТОСА

В.П. Сидячи на колінах. Руки на колінах, голова, шия і спина на одній прямій лінії. Утримувати позу від 30 секунд до 1 хвилини. Дихання спокійне, повне. (2 -3 рази).

-Діти, а ви чуєте звуки моря, я пропоную вирушати до моря . Тож вирушаємо.

-Основні види рухів

-Перешиккування в колону по одному. “ Перешкоди на дорозі ” Діти колоною йдуть смугою перешкод: ходьба по ребристій дошці,пролізання в тунель,ходьба з переступанням предметів.

-Ось ми і дійшли ,як багато мешканців моря.

Рухлива гра “ Море хвилюється ”

Діти утворюють коло,ведучий промовляє слова:

Море хвилюється раз,

Море хвилюється два,

Море хвилюється три!

Морська фігура,на місці замри!

Діти раптово зупиняються,кожен з них зображує придуманий рух. Ведучий обирає найкращого,гра повторюється.

- Нам час повертатися додому.

III. Заклучна частина

Шиккування в колону,ходьба звичайна в уповільненому темпі по стежинам здоров'я.

Підсумок

- Що під час подорожі для вас здалося найскладнішим,а що виявилось зовсім легким?Чи дізналися щось нове,чого раніше не знали. Чи готові подорожувати ще?







