

Конспект занятия-зарядки с элементами йоги

(мотивам сказки про зайчонка Ушастика)

Инвентарь: коврики по числу детей, свеча (можно муляж или фонарик), игрушка-зайчик (на усмотрение).

Продолжительность: 10–12 минут.

Цель: повысить двигательную активность, укрепить здоровье, развить гибкость и координацию, создать положительный эмоциональный настрой.

Задачи: обучить простым позам йоги в игровой форме, развивать дыхание и воображение, воспитывать дружелюбие.

1. Вводная часть (1,5 минуты)

Дети друг за другом заходят в зал под спокойную музыку (звуки леса). Встают на коврики в круг или в шахматном порядке.

Воспитатель: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в сказку вместе с зайчонком Ушастиком. Но сначала научимся правильно дышать, чтобы быть сильными и спокойными».

2. Дыхательная гимнастика (1 минута)

- «Носиком вдохни, ротиком выдохни» — стоя, руки на поясе: вдох носом (плечи не поднимать), выдох ртом тонкой струйкой, губы трубочкой. 3 раза.

- «Сдуваем листочек» (из сказки) — ладони перед собой, глубокий вдох и медленный выдох на воображаемый листок. 2 раза.

- «Зайчик нюхает цветок» — короткий вдох носом (нюхаем), долгий выдох ртом. 2 раза.

3. Основная часть – «Йога-сказка» (7–8 минут)

Воспитатель читает отрывки сказки, дети выполняют позы (удерживаем 5–10 секунд, повторяем 1–2 раза каждую).

1. «...потягивался, как кошка» | Поза кошки (Марджариасана) – стоя на четвереньках, прогиб в спине на вдохе, округление на выдохе. | «Как Ушастик просыпается, тянет спинку вверх и вниз». |
2. «...стояла старая деревянная скамейка» | Поза «скамеечка» – сидя на пятках, спина прямая, руки на коленях. | «Садимся, как будто мы на скамейке, спинка ровная». |
3. «Кролик нёс корзину с грибами» | Поза «корзиночка» – лёжа на животе, захватить руками лодыжки, прогнуться. | «Становимся как корзиночка, голову тянем вверх». |
4. «...увидел старую лодку» | Поза «лодочка» (Навасасана) – сидя на ягодицах, поднять прямые ноги и руки вперёд, балансировать. | «Качаемся на лодочке – руки и ноги плывут вперёд». |
5. «Ножницы и свеча» | Движение «ножницы» ногами лёжа на спине + «свеча» – подъём ног вверх (облегчённый вариант, можно с опорой на локти). | «Ножницами режем воздух, а теперь зажигаем свечу – ножки к потолку». |
6. «Ласточка пролетела» | Поза «ласточка» (Врикшасана на одной ноге с наклоном) – стоя на одной ноге, другая назад параллельно полу, руки в стороны. | «Превращаемся в ласточку, летим прямо». |
7. «В траве прячется змея» | Поза «змея» (Бхуджангасана) – лёжа на животе, приподнять грудь, опираясь на руки, ноги на полу. | «Змейка смотрит вперёд, плечи не поднимаем к ушам». |
8. «Маленький росток тянулся к небу» | Поза «росточек» (Тадасана с подъёмом рук) – стоя, руки через стороны вверх, встать на носочки, потянуться. | «Превращаемся в росток, тянемся к солнышку». |
9. «Облачко, похожее на сладкую вату» | Поза «облачко» – сидя на пятках, руки в замок за спиной, наклон вперёд лбом в пол. | «Облачко опустилось на землю – отдыхаем». |
10. «Листик качался в такт ветру» | Наклоны в стороны стоя – руки над головой, «качаемся как листик». | «Ветер дует – листик влево, вправо, не падает». |
11. «Мост между берегами» | Полумост (Сету Бандхасана) – лёжа на спине, согнуть ноги, стопы на полу, поднять таз вверх. | «Строим мостик над речкой, крепкий и высокий». |
12. «Пили чай и ели ароматный пирог» | Поза «пирожок» (Пашчимоттанасана – сидя, наклон к прямым ногам) – но для детей: сидя, ноги широко, достать руками до пола. | «Угощаем пирожком – наклоняемся, спинка мягкая». |
- 13 «Бабочка в небе» | Поза «бабочка» (Баддха Конасана) – сидя, стопы вместе, колени в стороны, делать «крылья». | «Бабочка машет крылышками, садится на цветок». |

4. Заключительная часть – релаксация (1,5 минуты)

Воспитатель читает финал сказки:

«За окном темнело, но в доме было тепло и уютно... Как же прекрасен наш мир!»

(дети ложатся на спину, руки и ноги расслаблены, глаза закрыты).

- Включается спокойная музыка.

- Воспитатель тихо говорит: «Представьте, что вы зайчонок Ушастик. Вы сидите у камина, смотрите на свечу. Тепло поднимается от ног к голове... расслабляется лицо, плечи... пальчики рук и ног отдыхают. Вдох – животик надувается, выдох – сдувается. Вы спокойны и добры, как Ушастик. А теперь потянитесь, как после сна, и медленно садитесь».

5. Завершение (30 секунд)

- Дети встают, берутся за руки, делают глубокий вдох и хором говорят: «Спасибо, зарядка!»

- Организованный выход из зала друг за другом.

Такая зарядка не только бодрит, но и успокаивает нервную систему, тренирует воображение и учит управлять телом.