**Технологическая карта**

**непосредственной образовательной деятельности физкультурного занятия с элементами йоги в старшей группе**

**«Путешествие на остров»**

**Цель:** использование элементов детской «Хатха-йоги», для оздоровления детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

**Задачи:**

* Повышение защитных свойств и функций организма при помощи йоги
* Формирование правильной осанки
* создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни
* формирование двигательных умений и навыков
* вызывать положительные эмоции к занятию, чувство радости

**Оборудование:**коврики, ребристая дорожка, кубики, музыка для релаксации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы деятельности** | **Содержание** | **Дозировка** | **Действия педагога** | **Деятельность детей** |
| **1 Этап. Мотивационно - побудительный** | Приветствие друг друга.  Ходьба на четвереньках.  «Поплавок».  Ползание на четвереньках разноименным способом.  Ползание по-пластунски. | 1-1,5 мин.  1-2 мин.  1-2 мин.  1-2 мин.  1-2 мин. | Предложение по приветствовать друг друга.  -Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие на остров. Но прежде чем отправится в путь, сделаем разминку  - А теперь начнем наши волшебные превращения - превращаемся в колючего ежа.  Ходит, бродит вдоль дорожек  Весь в иголках серый ежик.  Ощетинит еж иголки - Не достанется он волку.  Еж не тронет никого,  Но и ты не тронь его!  Предложение «Превращаемся в кошку, которая охотится»:  - Я теперь крадусь, как кошка,  Спинку я прогну немножко.  Осторожно я свернусь,  Потянусь и распрямлюсь. | Дети заходят в зал и встают в круг  Дети строятся в шеренгу.  Произносят приветствие.  Проявляют заинтересованность.  Садимся на согнутые в коленях ноги (ваджарасана).  Выполняют мелкие, частые ползковые движения на четвереньках, руки согнут в локтях, дыхание учащенное.  Лежа на боку, обхватывают руками колени, прижимая к груди, голову наклоняют к коленям.  Ползают на четвереньках, ноги и руки разноименные (правая нога, левая рука).  Лежа на животе прижимаясь к полу ползут вперед тихо. |
| **2 этап. Организационно - поисковый** | 1. **Упражнение на растяжку.**  Упражнение «Бабочка».  Упражнение «Буратино».  **Асаны.**  Асана «Кобра».  Асана «Ролик».  Асана «Полумост».  Асана «Лодка».  Асана «Рыба».  **Дыхательные упражнения (пранаямы).**  «Ладошка - градусник».  «Шарик».  **Упражнение для развития чувств, ощущений, внимания.**  «Ладошки».  «Насос и надувная кукла».  «Четыре стихии». | 6 раз  6 раз  2-3 раза с задержкой дыхания на 10 – 20 сек.  10 перекатов  до 30 сек.  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  10 раз  10 раз  10 раз | И.п. – сидя. Захватывают руками сложенные подошвы стопы, пятки ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движения бедрами как взмах крыльями бабочки.  - Папа Карло взял полено и решил выстругать человечка. Представьте себе, что каждый из вас – неподвижное полено. Мастер взял инструменты и начал работу. Выстругал один глазик – и вдруг чудо! Глазик ожил, но только один. Теперь второй.  Выстругал бровки.  Носки.  Оживает куколка, выстругал уши, щечки.  Животик, ягодицы, одну ножку, вторую.  Кукла учится ходить, поворачиваться, работать всеми частями тела.  И.п. – лежа на животе, упор на ладонями в пол на уровне плеч, локти касаются тела, направлены вверх, ноги прямые, пятки вместе. На вдохе приподнимают голову, потом грудную клетку. Прогиб, но паховая часть остается на полу.  И.п. – лежа на спине, ноги согнутые в коленях и обхват их за голень руками, потянуть к животу, спина круглая, подбородок прижат к грудной клетки. Перекаты вперед – назад.  - Представьте, что под вами течет река и надо построить мост.  И.п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить стопы на пол ближе к ягодицам. Стопы параллельно. Подъем таза вверх, прямые руки поставить под спину, перенос пальцев рук в замок, отталкиваясь немного руками и ногами от пола, перенос таза вверх, опираясь на плечи.  - Теперь по этой реке проплывает лодка.  И.п. – лежа на спине, ноги прямые. Подъем прямых ног на 35-40 градусов от пола. Руки прямые вытянуть вперед.  И.п. – лежа на спине, руки на ягодице ладонями к полу, прямые. Упор на локти, свести лопатки. Прогиб с закидыванием головы назад, затылком коснуться пола, не отрывая ягодицы от пола.  И.п. – о.с., ладонь перед носом.  Вдох – холод, выдох – тепло на ладонь.  И.п. – о.с., ладонь на живот.  Вдох – шарик надувается, выдох – сдувается.  И.п. – парами сидя напротив друг друга, ладони соприкасаются. Выполняют друг за другом произвольные движения.  И. п. – парами в о. с. Один ребенок «надувная кукла», другой «насос». Кукла лежит на полу, а насос накачивает ее. Имитирует накачивание наклонами вперед и производит звук «С» на выдохе. Кукла постепенно наполняется и выпрямляется. Снова сдувают куклу.  И. п. – о.с. «Земля» - руки вниз, «вода» - вперед, «воздух» - вверх, «огонь» - поворот вокруг себя. | Выполняют упражнение как взмах крыльями бабочки бедрами.  Открывают только один глаз и смотрят по сторонам.  Второй – двигают только.  Водят ими и поднимают брови одновременно.  Двигают носом.  Производят последовательные движения по тексту.  Изображают первые движения куклы, угловатые и отрывистые.  Выполняют прогиб с упором рук в пол с задержкой дыхания.  Выполняют перекаты вперед – назад. После 10 перекатов дети садятся и наклоняются к ногам.  Выполняют подъем таза и туловища вверх и сохраняют его.  Ноги и руки прямые, руки тянуть к пальцам ног, ладони развернутые во внутрь, удерживают положение столько сколько удается. Дыхание ровное, мышцы расслаблены.  Выполняют прогиб назад, чтобы затылок коснулся пола.  Замечают, что то тепло, то холодно ладони.  Представляют, что у них в животе шарик. Он надувается и сдувается.  Выполняют движения друг, за другом повторяя их.  Дети выполняют упражнение по ролям, а потом меняются.  Внимательно слушают слова и выполняют определенные движения руками. |
| **3 этап. Рефлексивно – корригирующий** | **Релаксация.** | 5 мин. | И.п. – лежа на животе.  - Ладошку правой руки положите на пол вперед головой. Левую ладонь – на правую. Тело совершено расслаблено.  Предложение превратиться в крокодильчиков.  - Крокодил – хитрое, сильное, агрессивное животное. А вы недавно поели и хотите отдохнуть. Ваше тело распласталось на песке. Погода замечательная, солнечная. Рядом шумит река, поют птицы. Легкий приятный ветерок обдувает вас. Сейчас не нужно быть агрессивным, быстрым, ловким, нужно набраться сил. Слышны шум воды и пение птиц. Сделайте глубокий вдох, потянитесь. Перекатитесь на бок, медленно вставайте, помогайте себе руками. Голову поднимайте в последнюю очередь. Сейчас вы опять дети. Давайте проверим: хлопните в ладони и превратимся мы в детей. | Принимают исходное положение для релаксации.  Ложат ладони.  Представляют себя крокодильчиком.  Слушают шум воды и пение птиц.  Перекатываются на бок, медленно встают.  Проверяют дети они или нет, улыбаются. Выполняют действия. |

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:**

- название упражнений йоги.

**Понимают:**

- слушание объяснения педагога;

- умения действовать с партнером согласованно.

**Применяют:**

- навыки владения своим телом;

- анализ и наблюдение за движениями своими и сверстников;

- знания по сохранению и укреплению своего здоровья.

**Использованная литература:**

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А. - "Детская йога"   
2. Васильев Т. Э., Начало Хатха-йоги. 1998г.  
3. Кузнецова М, Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей».М. 2003г.  
4. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей» М.:Просвещение 1993г.  
5. Мартынов С. М. «Здоровье ребенка в ваших руках». 1991г.  
6. Чистякова М. И. Психогимнастика – М.,1990г.

**Самоанализ эффективности непосредственной образовательной деятельности физкультурного занятия с элементами йоги в старшей группе**

**«Путешествие на остров»**

Воспитатель: Рупышева Любовь Валерьевна

Группа: старшая № 1

Уважаемая комиссия, я предоставила технологическую карту занятия с детьми старшей группы на тему *«Путешествие на остров»*.

Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре мною был разработан с учетом:

- методики проведения НОД по физической культуре в старшей группе;

- возрастных особенностей детей;

- их физической подготовленностью, уровнем физического развития.

Для активизации детей были использованы следующие методы: словесный, практический, игровой.

И такие приемы: пояснения, указания, показ, художественное слово, поощрение, беседа, сюрпризный и *«превращательный»* моменты.

Перед началом проведения занятия я всегда интересуюсь у детей о состоянии здоровья каждого ребенка, о его настроении, самочувствии.

**На мотивационно – побудительном этапе**  использовала игровой и сюрпризный прием с целью вызвать интерес и положительные эмоции у детей. Мотивировала их к деятельности и дала установку на правильное выполнение упражнений. Использовала разнообразные виды ходьбы и бега, которые были проведены поточным способом с использованием четверостиший без пауз и остановок, что значительно повысило плотность занятия. Этим самым я подготовила организм детей к нагрузке.

В основной части занятия комплекс общеразвивающих упражнений выполняла вместе с детьми потому, что это дети средней группы. Но при этом давала установку сначала на просмотр детьми упражнений, а затем их выполнение. Это связано с возрастными особенностями детей.

При организации выполнения основных видов движений использовала поточный способ, целью которых было развитие и укрепление мышц ног, укрепление мышц спины, развитие координации, гибкости.

При объяснении и показе использовала проговаривание названий упражнений, для того чтобы дети запоминали способы выполнения и для пополнения пассивного словаря детей, и чтобы в дальнейшем им было легче ориентироваться опираясь на свои знания и опыт.

На занятии были использованы фронтальная и индивидуальная форма работы. Также на протяжении занятия были созданы условия для оптимальной двигательной активности

На занятии было решение разных **образовательных задач**, что соответствует ФГОС ДО:

1. у детей повышается интерес к таким занятиям;

2. увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;

3.развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

4.происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности;

5.укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;

6.создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Подводя итог проведенного занятия можно сказать, что поставленная цель достигнута, задачи выполнены.