

Автор: Анастасьева Станислава Александровна

Тема: интегрированное занятие «Доброе дерево»

Возрастная категория: 5-6 лет

Место проведения: детский сад

Время проведения: 25 минут

Актуальность: занятия йогой являются прекрасным видом двигательной активности и снятием статического напряжения у детей дошкольного возраста. Это особенно важно в наши дни, когда дети проводят много времени в сидячем положении, за гаджетами и у экранов дивайзов. Йога включает в себя целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, которое обеспечивает детям хорошее самочувствие и помогает их растущим телам укрепить внутренние органы.

Цель: формирование интереса обучающихся к занятиям детской йогой, как фактора, влияющего на здоровый образ жизни.

Задачи:

образовательные:

- формировать умение чувствовать свое тело во время выполнения упражнений;

развивающие:

- развивать умение концентрировать внимание, наблюдательность;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества: выдержку, самоконтроль.

Интеграция областей: физическое развитие, социально – коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Список литературы:

1. Т.А.Иванова «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург ДЕТСВО-ПРЕСС,2020г.

2. О.В.Журавская «Умные игры с картами», методическое пособие, 2020г.

Оборудование материалы: йога карты.

ТСО: музыкальная колонка, музыкальное поурри (трэк №1), экран, проектор, ноутбук.

Сценарный ход:

Звучит легкая музыка, обучающиеся заходят в зал. ИФК приветствует детей.

ИФК: ребята любители вы сказки? Сочиняли ли вы сказки сами?

Ответы детей

ИФК: у меня есть идея сочинить сказку при помощи собственного тела.

Как вы думаете, будет сложно это сделать?

Ответы детей

ИФК: чтобы наша сказка получилась, я на помощь позвала волшебные «Йога - карты».

На экране появляется изображение карты «Дерево». Дети встают в рассыпную, кто, где хочет, смотрят на экран. Поза «Дерево»

ИФК: в кого мы с вами превратимся? Что есть у дерева?

Ответы детей

ИФК: На одной ноге стоим (*Дети встают на одну ногу*)

Показать свой ствол хотим.

А другая словно ветка, (Поднимаем одну ногу и ставим пятку на голень или лодыжку другой ноги)

Упираемся ей крепко. (Складываем ладошки перед собой, а затем поднимаем руки над головой.)

ИФК: поднялся небольшой ветерок и подлетел к нашему дереву. И закружился как юла.

Дети встают свободно. На экране появляется изображение карты «Юла». Поза «Юла».

ИФК: Ты прямо встань, потом вращайся, (*разводим руки в стороны,*)

И в сторону не отклоняйся (делаем вращение туловищем в одну и другую сторону, при этом ноги не подвижны)

-Ветер, ты устал. Отдохни на наших ветках (повторяем несколько раз вращения)

ИФК: под деревцем мышка рыла норку, натрудила свои лапки. Деревце ей предложило отдохнуть под тенью своих ветвей.

На экране появляется изображение карты «Мышь». Поза «Мышь»

ИФК: притаилась в норке мышь (*дети опускают на пол, садятся на ноги*)

Повторяй за ней малыш (наклоняются вперед к полу)

Как клубочек ты свернись, (кладут туловище на ноги)

Лбом до пола дотянись, (и тянуться лбом к полу)

ИФК: кто еще хочет отдохнуть? - спросило деревце. Подходите ко мне.

Примчалась к деревцу обезьянка.

На экране появляется изображение карты «Обезьяна». Поза «Обезьяна»

ИФК: посмотри как обезьяны

Ловко прыгают с лианы (наклоняемся вниз)

К домику нелегкий путь

Хорошо бы отдохнуть (расслабляем спину, руки, и голова свободно висят)

На экране появляется изображение карты «Йог». Поза «Йог».

ИФК: присядем под дерево и мы. (дети садятся на пол)

Неподвижно Йог сидит, (подтягивают ноги к себе, сгибая в коленях, и скрещивают их под собой)

За своей спиной следит (выпрямляют спину и тянутся макушкой вверх)

Дышит ровно, глубоко (*руки кладут на колени и дышат медленно и спокойно*)

Для него это легко (*таз расслаблен*)

На экране появляется изображение карты «Щенок». Поза «Щенок».

ИФК: тут к деревцу прибежал щенок.

Смешной щенок, вьется радостно у ног (*стоя на четвереньках*)

Мы тоже как щенки резвимся (*руки выносим вперед, продолжая линию тела*)

И на колени становимся, (*таз держим на весу*)

Хвост наверх четыре лапы, (*тянемся хвостиком вверх*)

Чем не песик ты мохнатый (*возвращаемся в позу «Мышь»*)

ИФК: для всех хватило места под нашим добрым деревом.

Наступила ночь и теперь и само дерево будет отдыхать. На небе над ним зажгутся звезды.

На экране появляется изображение карты «Звезда». Поза «Звезда»

ИФК: что за звездочка такая (*представляем себя звездочкой*)

Ух, красавица, какая (*тянемся макушкой вверх, крепко стоим на ногах*)

Ручки в стороны тяни (*руки в стороны параллельно полу*)

Ножки шире разводи (*прыжком расставляем ноги шире плеч*)

ИФК: Ночью будет тихо-тихо и очень красиво на небе и на земле.

На экране появляется изображение карты «Ночь». Поза «Ночь».

ИФК: располагайтесь, закрывайте глаза.

Дети, лежат на полу в спокойном расслабленном состоянии, под релаксационную музыку.

ИФК: Ночь темна, все ночью спят, (*обращаем внимание на дыхание*)

Не будите вы ребят.

Руки, ноги расслабляем (*закрываем глаза и расслабляем все тело*)

В сон прекрасный улетаем (*представляем, что нам снится сон*)

На экране появляется изображение карты «Йога». Поза «Йог».

ИФК: для того чтоб нам вернуться,

деткам нужно всем проснуться.

Мы пошевелим пальчиками рук и ног, потянемся. Повернемся на бок и подтянем ноги к животу. Поможем рукой себе встать и сядем в позу «Йога».

Глубоко вдохнем, разведем руки в разные стороны и обнимем себя с любовью и благодарностью к себе и этому миру.

Возьмем себя за ушки начнем массировать их сверху вниз несколько раз.

Встаем на ноги, сложим ладошки друг с другом и скажем себе и друг другу:

«Спасибо!»

Дети выполняют действия в соответствии со словами.

Рефлексия

ИФК: вот такая необыкновенная сказка у нас с вами получилась. Сложно вам было? И в чем сложность.

Ответы детей

ИФК: у нашей сказки нет названия, как бы вы назвали сказку?

Ответы детей

ИФК