***Конспект занятия педагога, родителей и детей по йоге «Растем вместе!»***

**Участники:** дети подготовительной группы 6-7 лет, их родители, тренер йоги

***Цель:*** привить взрослым и детям привычку и любовь к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями через занятия йогой.

***Задачи:***

1.Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

2.Формировать правильную осанку .

3.Учить правильному дыханию.

4.Учить детей чувствовать свое тело во время движений.

5.Развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость.

6.Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

7. Приобщать взрослых и детей к совместным занятиям йогой.

***Ход занятия***

***Построение в шеренгу.***

***Беседа педагога с родителями и детьми о пользе йоги для гармоничного развития детей.***

***Разминка: корригирующая ходьба на носках, на пятках с захлестом голени назад, выпадами, в полуприседе, змейкой, замедленный бег в течении 1 минуты, боковой галоп. Ходьба.***

***Дыхательная гимнастика.***

«Подуй на свечку». **И.П.** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Сначала выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо. После этого, сделав глубокий вдох, медленно выдохнуть весь воздух из легких. Повтор 3 раза при комфортном самочувствии.

«Глубокое дыхание». **И.П.** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед. Выдыхать можно с шумом, с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Повторить 3 раза при комфортном самочувствии. Медленно выпрямиться. При головокружении, присесть и закрыть глаза.

***ПОЗА ДЕРЕВА.***

*Исходное положение (далее – И.П.) Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх. Ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх .Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 30 секунд развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Сделать 2 -3 вдоха и выдоха, и повторить упражнение, развернув ладони наружу.*

***ПОЗА ГОРЫ,***

*И.П, Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладошками вверх и как следует потянуться к потолку. Спина прямая. Дыхание спокойное.( 2 -3 раза)*

***ПОЗА ЛОТОСА.(в паре)***

*И.П. Сидя на коленях. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены.Правой рукой захватить стопу, а левой пятку правой ноги и осторожно повернув ее вверх, положить на левое бедро ближе к паху. Стопу левой ноги – на бедро правой. Стараться пятки подтянуть как можно ближе к животу. Руки на коленях, голова, шея и спина на одной прямой линии. Удерживать позу от 30 секунд до 1 минуты. Дыхание спокойное, полное.*

***ПОЗА АИСТА.***

*И.П. Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, ладонями вперед, прогнуться. Выдыхая, медленно наклониться и захватить руками голени ног, или положить ладонями возле стоп. Ноги в коленях не сгибать. Стараться лбом достать до колен. Дыхание произвольное. Удерживать позу 5 -10 секунд, и медленно выпрямиться.*

***ПОЗА ПОЛУКУЗНЕЧИКА.***

*И.П. Лежа на животе, подбородком коснуться пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднять как можно выше левую ногу. Дыхание спокойное. Удерживать позу 5 -10 секунд. На выдохе плавно опустить ногу. Отдохнуть, и повторить то же с правой ногой.*

***ПОЗА ЗМЕИ.***

*И.П. Лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пальцы упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Держаться в таком положении 6 – 7 секунд. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища.*

***ПОЗА КОШКИ.***

*И.П. Лежа на животе. Не отрывая грудь от пола, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка. И прижимая грудь к полу, поднять корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на пол и отдохнуть.*

***ПОЗА ЛУКА,***

*И.П. Лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. Голову положить набок. Согнуть ноги в коленях. Обхватить руками лодыжки или пальцы ног, подбородком коснуться пола. Плавно поднять верхнюю часть туловища (прогнуться), ноги отвести назад. Как можно дальше. Колени плотно сжаты и не отрываются от пола. Удерживать позу 5 -10 секунд. Дыхание произвольное. Выдыхая, опуститься на пол медленно и плавно.*

*Расслабление, лежа на спине.*

*Сделать вдох, выдох. Пошевелить пальцами рук и ног. Сжать пальцы в кулаки. Согнуть руки в локтях и , подняв их над головой, соединить в замок. Потянуться всем телом. Опустить руки.Растереть ладони до появления тепла. «Умыть» лицо, шею теплыми ладонями. Медленно , спокойно сесть, вытянуть ноги. Соединить руки в замок и потянуться, вывернув ладони вверх.*

***ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ.***

***1.Ходьба по ограниченной плоскости приставным шагом, руки за головой.***

***2.Лазанье по гимнастической стенке, переходя с одного пролета на другой одноименным способом.***

***3.Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие.***

***Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»***

***Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.***

******