План-конспект занятия по йоге в детском саду с углубленным изучением английского языка «Путешествие в джунгли» для средней группы детей 5-6 лет.

Цель: укрепление здоровья и улучшение физического здоровья дошкольников посредством хатха-йоги, а также развитие воображения и знаний английского языка.

Задачи:

Образовательные

* вырабатывать равновесие и координацию
* совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
* повторить каких животных можно встретить в джунглях
* изучить песни на английском

Воспитательные

* воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни
* воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость)

Развивающие

* расширение кругозора
* способствовать повышению иммунитета

 Демонстрационный материал: картинки с джунглями по количеству участников

Раздаточный материал: коврики для йоги

Ход НОД:

I. Организационный момент

Коврики уже разложены на полу, под ковриками спрятаны картинки с джунглями. Тренер стоит в позе Льва.

- Здравствуйте ребята! Я показываю позу льва. Интересно, а вы так сможете?

И.п. Стоя на коленях садимся на пятки. Три хлопка по бедрам и поднимаемся вверх руки, согнутые в локтях в стороны, вытаскиваем язык и рычим как львы.

Пробуем вместе. Поза льва — это ключ к нашему путешествию. Но перед тем как мы узнаем куда же мы отправимся, давайте выполним суставную гимнастику, чтобы подготовить наше тело к путешествию.

II. Основная часть

1.Разминка:

•Суставная гимнастика:

Различные упражнения на основные суставы и части тела (стопы, голеностопы, колени, бедра, кисти, руки, плечи, шея)

Ну вот мы и готовы отправиться в путешествие. А помогут нам узнать куда же мы отправляемся наши волшебные пальчики. Садимся на коврики скрестив ноги, руки выпрямлены и направлены в стороны от туловища, пальцы широко растопырены. Медленно двигаем ручками вверх и шевелим нашими волшебными пальчиками. Чувствуете, как происходит волшебство? А теперь давайте посмотрим под ковриками, мне кажется там есть какие-то подсказки. Ребята находят картинки. Как вы думаете куда же мы отправимся? Правильно в джунгли, а что такое джунгли ребята? Ответы детей. Давайте начнем наше путешествие. А начнем мы его с того что установим палатку.

Поза Палатка.

И.п. Ноги чуть шире плеч. Руки поднимаем вверх и соединяем ладонями друг к другу.

Нам нужно застегнуть палатку. Руки опускаются вниз до пола. Ziiiip. А теперь расстегнуть. Начинаем подниматься вверх. Дошли до середины и дальше никак. Молнию заело. Опускаемся опять вниз и пробуем опять вверх. Фух наконец то расстегнули.

Только поставили палатку, а уже и вечер. Надо хорошенько отдохнуть перед завтрашним днем. Ложимся на коврики и смотрим сквозь окошко в крыше палатки на звезды.

С утра нас разбудила голосистая птичка. Давайте покажем птичку.

Поза Птичка.

И.п. Встаем на колени. Разводим руки широко в стороны. И обнимаем себя. Двигаем локтями и имитируем щебетание птиц.

Выглянув из палатки, мы видим маленькую обезьянку, прыгающую с ветки на ветку. Давайте покажем, как прыгает обезьянка.

Поза Прыгающая обезьянка.

И.п. Сидя на корточках, руки кончиками пальцев дотрагиваются до пола. И на раз, два, три делаем прыжок вверх разводя руки и ноги в стороны с имитацией звуков обезьянки (у-а-а-аа). Повторяем еще раз.

Маленькая обезьянка оказалась детенышем гориллы. И вдалеке мы видим стаю горилл. Давайте покажем самую настоящую гориллу.

Поза Горилла.

И.п. Ноги чуть шире плеч. Руки со сжатыми в кулаках ладонями, изображают в игровой форме характерные движения горилл (бить себя в грудь). Продолжая выполнять, наклоняем корпус вниз и продолжаем.

Лучше бы нам уйти отсюда подобру-поздорову. На цыпочках идем на месте. И вот мы пришли к скалам. Давайте покажем нашу скалу.

Поза Скала.

И.п. Встаем на колени и опускаемся на пятки. И наклоняем корпус вниз, приближаем голову к коленям.

Но кто это там ползет вдоль скалы? Это змея.

Поза Змея.

И.п. Ложимся на живет на пол. Руки на полу возле плеч. И начинаем медленно поднимать корпус вверх. Издавая шипящие звуки как змея. Рядом с большой змеей ползет маленькая змейка. Покажем её тоже. Тоже самое продолжаем делать. Поводим плечами в данном положении из стороны в сторону.

Давайте пройдем вглубь джунглей делая большие шаги вперед. Одна нога вперед и делаем большой шаг и противоположным локтем стараемся дотронуться до колена той ноги которая впереди. Поднимаемся и меняем ноги. И вот мы вышли на берег реки, где нас ждет лодочка.

Поза Лодка.

И.п. Садимся на коврик с вытянутыми вперед ногами. Сгибаем ноги в коленях. Отрываем одну ногу от пола и держим её параллельно полу. Отрываем вторую ногу от пола и точно также держим её параллельно полу. Отрываем одну руку от пола и вытягиваем её вперед, параллельно полу и вторую руку. И Давайте помашем друг другу.

Теперь для того чтобы поплыть вниз по течению нам нужны весла, чтобы грести. Покажем как мы умеем грести?

И.п. сидя на коврике с вытянутыми вперед ногами. Берем одну ногу за стопу и начинаем грести. И поем песенку:

Row, row, row your boat
Gently down the stream
Merrily merrily, merrily, merrily
Life is but a dream

Теперь берем второе весло. Вторая нога и повторяем всё снова

Row, row, row your boat
Gently down the stream
If you see a crocodile

Don’t forget to scream. AAAAa

Вот это да. Мы увидели самого настоящего крокодила.

Поза Крокодила.

И.п. лежа на боку, руки вытягиваем вверх, ноги вниз. Руками делаем большие хлопки. Хлоп хлоп хлоп. Рядом с большим крокодилом спрятался малыш крокодил. Переворачиваемся на другой бок и повторяем все снова.

А вы знали, что маленькие крокодильчики вылупляются из яиц?

Интересно что еще нас ждет в джунглях. Давайте посмотрим в наши бинокли. Садимся скрестив ноги на коврик, соединяем большие и указательные пальцы на руках. И показываем бинокль.

Смотрите там за деревьями мы видим слона.

Поза Слон.

И.п. Ноги чуть шире плеч. Одна рука за спиной имитируя хвост, вторая рука поднята вверх, имитируя хобот. Теперь самое время потрубить в наш хобот. Изображаем как слон трубит. Наклоняем корпус вниз и раскачиваем хобот из стороны в сторону. Поднимаемся вверх. Рядом с большим слоном маленькие слонята. Они выстроились в линию. Давайте покажем слонят. И.п. тоже самое что и для большого слона. Встаем параллельно узкому краю коврика. Наклоняем корпус вперед параллельно полу. «Цепляемся» за хвост впереди стоящего слоника и топаем из стороны в сторону.

По дороге к палатке мы встретили группу львов. Вы знаете, как называется группа львов? Стая? Стадо? Она называется прайд. Покажем нашу позу льва снова? Выполняем позы льва из самого начала занятия. Рядом с большими львами маленькие львы. Но маленькие львы еще не умеют рычать. Давайте покажем маленьких львят. Показываем тоже самое, только не рычим.

Мы видели так много животных сегодня. Наверное, нам нужно вспомнить еще раз кого же мы видели и спеть песню. Готовы? Сначала я пою строчку, а потом вы повторяете. Пока поем маршируем. После каждого куплета показываем соответствующее животное.

Walking through the jungle

What can I see?

I can see a monkey,

Jumping at me.

Walking through the jungle

What can I see?

I can see a snake,

Hissing at me.

Walking through the jungle

What can I see?

I can see a crocodile,

Snapping at me.

Walking through the jungle

What can I see?

I can see a lion,

Roaring at me.

К сожалению наше путешествие подошло к концу. Мы вернулись к нашей палатке. Пора забраться внутрь и как следует отдохнуть.

III. Заключительная часть.

1.Релаксационная пауза.

Интересно, если я буду называть животных, которых мы сегодня встретили вы сможете представить их себе? Попробуем? Обезьянка. Вы видите обезьянку? Горилла. Вы видите гориллу? Змея. Вы видите змею? Крокодил. Вы видите крокодила? Слон. Вы видите слона? Лев. Вы видите льва? Молодцы. Пришло время просыпаться. Пошевелим пальцами на руках, ногах, потрем ладошки друг о друга. Поворачиваемся на бок. Подтягиваем колени к груди. Обхватываем себя за колени и покачаемся из стороны в сторону. Перекатываемся на бок и встаем.

2. Рефлексия.

Ребята вам понравилось наше сегодняшнее путешествие? Какое животное вам понравилось больше всего? А что не понравилось?

Библиографический список:

1. Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста», 2015

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.

7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А. Н.» М. 2007г.