

Муниципальный конкурс профессионального мастерства педагогов
«Открытое занятие»

План-конспект открытого занятия
«Волшебный цветок»
(йога)

Мишакоа Дина Рафаильевна,
воспитатель, МДОУ детский сад №5
«Сказка»
педагогический стаж - 5 лет,
первая квалификационная категория,
ДООП «Йога жизни»

г.Козьмодемьянск
2024г.

Тема: «Волшебный цветок»

Цель: улучшение физического развития детей.

Задачи:

Предметные:

- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);

- учить детей быть спокойными, веселыми.

Метапредметные:

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;

- развивать умение укреплять слабые мышцы.

Личностные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры; - воспитывать выразительность и плавность движений.

Возраст детей: 6-7 лет.

Формы организации детской деятельности: фронтальная.

Методы и приемы:

наглядный (показ воспитателя),

словесный (объяснение асан),

практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

Форма проведения: подгрупповая, в количестве 12 человек.

Здоровье сберегающие технологии: оздоровительная технология хатха-йога, игровая гимнастика «Мы идем дорожками», самомассаж «Ушки за макушки», дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка», игра «Ловишки с ленточкой».

Информационно-коммуникационные технологии: презентация.

Материалы и оборудование: коврики, спокойная красивая музыка без слов, телевизор, ноутбук, цветные ленточки (на каждого ребенка).

Ход занятия

I. Организационная часть

Дети заходят в зал и встают.

Воспитатель: Ребята, проходите становитесь. У нас сегодня гости, поздоровайтесь с ними.

Давайте друг друга согреем своими улыбками! Повторяйте за мной: «Влево - вправо повернись и друг другу улыбнись».

II. Основная часть

Воспитатель: Сегодня нас ждет удивительное занятие, а о чем оно будет, вы сейчас узнаете.

Воспитатель: Как цветок не может существовать без стебля, так и человек не может существовать без позвоночника. Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек. Сегодня, мы с вами познакомимся с волшебным цветком, чтобы до него добраться, сделаем небольшую разминку.

Игровая гимнастика «Мы идем дорожками»

Мы идем дорожками, *Ходьба по кругу по часовой стрелке*
Мы идем тропинками,
Мы идем с лукошками, *Ходьба по кругу против часовой стрелки*
Мы идем с корзинками.
Ручеек по жердочке перешли *Ходьба на носках, руки в стороны*
И полянку светлую мы нашли.
На полянке над цветами
Закружились мотыльки, *Бег по кругу в чередовании*
Вот и мы кружиться станем *с кружением на носках*
И проворны, и легки.

Педагог: занимайте свои коврики.

Самомассаж «Ушки за макушки» (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами — большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали (не сильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

Педагог: Вот мы с вами и попали в сказку.

Основные асаны по сказке «Волшебный цветок».

Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.

На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него рос необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки. И он, то ли о того, что играл, так или устал, по очереди прижимал к себе стройные лепестки. Похож он был в такой позе на младенца.

Поза «Ребенок»

- Лежал он так и решил найти себе друга, пошёл он прямо, куда глаза глядят.

- Шёл, шёл да, преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик. Вот такой.

Поза «Полумост»

- Пошел он через мостик, а навстречу ему ребенок.

Поза «Ребенок»

- Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок ^ разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три котёнка.

Все они были разные. Первый был добрый.

Поза «Добрая кошка»

Второй был сердитый.

Поза «Злая кошка»

Ну, а третий котенок был ласковый, он всё время терся о ногу малыша.

Поза «Ласковая кошка»

- Спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга.

Поза «Цветок тянется к солнышку»

- Предложил ребенок свою дружбу цветку и ещё показал изумительный даже волшебный камень - бриллиант.

Поза «Бриллиант»

А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.

- Пойдем с ним на гору, предложил ребенок цветку, и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая вот такая:

Поза «Горы»

Поднялись друзья на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень- бриллиант. Это было изумительное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда.

Педагог: Ну вот, ребята, на этом наша сказка и закончилась. Пришло время поиграть, но прежде уберите свои гимнастические коврики.

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

Воспитатель прикрепляет сзади детям цветные ленточки. Выбирают водящего. Дети хором говорят: «Раз, два, три, лови!» - и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. Воспитатель произносит: «Раз, два, три, в круг скорей беги!», все играющие должны быстро встать в круг.

Водящий подсчитывает ленточки и возвращается детям. Игра повторяется с другими водящими.

Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка»

Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание на 3 счета, выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

Педагог: А сейчас мы немного отдохнем, расслабимся.

Релаксация «Бриллиантики»

Педагог: Садимся на пятки. Спина прямая. Руки положить на бедра. Подумайте о чем-нибудь хорошем и приятном.

Я - маленький прекрасный камень, бриллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд. Бриллиантик вызывает ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах.

3. Заключительная часть.

Педагог: На этом наше занятие закончилось. Какие асаны мы выполняли на занятии? Какой цветок помог нам выполнить упражнения? *(ответы детей)*.

Педагог: если вам понравилось занятие встаньте в позу «Поза приветствие», если занятие вызвало у вас затруднение встаньте в позу «Поза война».

- спасибо всем за занятие!