



## *Связь с космической энергией – истинный путь к счастью и гармонии*

Дети в своей увлеченности настоящим, погружении в игру иллюстрируют принцип “здесь и сейчас” очень понятно и ярко. Однако другая сторона – осознанность своего тела, мыслей, чувств, реакций, эмоций – детям не так хорошо знакома. Вот главный смысл практики йоги для детей – научиться понимать и контролировать проявления своего я, понять себя, сохранив при этом искренность и природную непосредственность.

### **ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия по детской йоге**

#### **«Путешествие маленьких инопланетян на планету Земля»**

**Составитель:** педагог дополнительного образования МАУДО «Центр дополнительного образования» г. Балаково Саратовской области Крючкова Екатерина Николаевна

**Цель:** развитие мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни посредством детской йоги.

#### **Задачи**

##### **Образовательные:**

- формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асанов (специальные упражнения, позы), доступных детям дошкольного возраста.
- совершенствовать правильное дыхание при выполнении упражнений.

##### **Развивающие:**

- развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку;
- развивать внимание;
- способствовать повышению иммунитета организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
- выработать потребность в физических упражнениях и играх, умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения.

### **Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья с помощью физических упражнений детской йоги;
- повышение интереса к хатха - йоге;
- расширение кругозора детей.

Занятие рассчитано на учащихся в возрасте 6-7 лет.

**Тип занятия:** подача нового материала.

**На занятии используются следующие методы:** наглядный, словесный, практический.

**Формы обучения:** групповая, фронтальная.

**Оборудование:** звукотехническое: ноутбук, акустические колонки, носитель с аудиоматериалом;

инвентарь: гимнастические коврики.

### **Ход занятия**

*Дети входят в спортивный зал и встают на гимнастические коврики в шахматном порядке*

- Ребята, сегодня мы с вами позанимаемся йогой. Йога очень древняя наука, на протяжении тысяч лет она изучает различные проявления природы, наблюдает за животным и растительным миром для поддержания здоровья и гармонии в нашей жизни и вообще существования во Вселенной.

- Давайте сегодня с вами немного пофантазируем и превратимся в маленьких неземных человечков – инопланетян. И, конечно же, им очень интересно посмотреть кто же обитает на нашей планете Земля, кроме людей, что за маленькие существа живут на ней. А для этого мы, любопытные инопланетяне, полетим на планету Земля.

- Готовы?! - Ну что, полетели?)

(музыка полета, и асана **самолет...**) Летим с наклоном вправо, влево, прямо.



- Вот мы, пришельцы из Большой Галактики, очутились с вами на планете Земля.

Приземлились (на коврик), группировка.

- А приземлились мы с вами в океан, где большие волны, (**разминка** - раскачивание в группировке вперед-назад)



- Тут большие волны, и нам с вами срочно нужна лодка. Давайте изобразим лодку, сядем в нее и поплывем скорее к берегу. (Асана лодка)



- А пока мы плывем, давайте посмотрим, какие здесь разные **рыбки** обитают. Давайте изобразим одну из них. Вот какие у нас гибкие и красивые рыбки получились. Молодцы!



- А вот и хозяйка морских глубин к нам пожаловала. Зубастая акула. (асана **Акула**). Ложимся на живот, вытягиваем ручки назад, а ножки отрываем от пола. Держим баланс. Очень здорово получилось у вас.



- А что это за удивительные животные необычайно умные и красивые. Они обладают игривым характером и даже спасают людей. Конечно же это дельфины. (асана **Дельфин**). Давайте покажем их нашей асаной. Отлично!



- Но вот мы с вами и на берегу. Посмотрите, как здесь красиво, и очень легко дышится. Потому, что на планете Земля очень много зелени. Над головой голубое небо и ласково светит солнце.

- Ребята, а вы знаете, что йоги берут энергию из Космоса. Да, да. Они умеют общаться не только с животными и разговаривать с ними. Они всегда приветствуют солнце, а оно в ответ делится с ними своей энергией. А это крепкое здоровье, сила и ум.

- Мы с вами знаем одно из этих приветствий. Давайте поприветствуем солнышко!

### (Сурья Намаскар «Приветствие солнцу»)

- И кто ж нас здесь встречает? Медленно ползёт нам навстречу. У него клешни и яркий оранжевый окрас. Его величество краб. Покажем крабика (асана **Краб**).



Здорово у вас получается. Умнички! поприветствовали мы краба, который пополз освежиться, а мы идем дальше и кого встречаем на берегу? Тоже с клешнями. Опасное насекомое, которое больно жалит. Скорпион. Асана **скорпиона** нам всем давно знакома. Наши маленькие инопланетяне должны быть ооочень осторожны с ним при общении.

- А вот и пресноводная черепашка, выползла из своего панциря посмотреть на не званных гостей. (асана **черепахи**, лапки вперед и назад) Потом она насторожилась, увидев необычных пришельцев и спряталась в свой домик, (закрылись).

- А вот и паучок спускается с дерева на тонкой паутинке. Сделаем паучка, и он побежит по своим делам. (асана **Паучок**). А мы продвинемся дальше в лес. А какая птица самая красивая в мире? Конечно же павлин. У нее самый красивый и большой хвост! (асана **Павлин**) такой красоты наши инопланетяне нигде во Вселенной еще не видели.

- А что это за морское животное с длинным зубом в виде рога? Конечно же единорог (асана **единорога**), поэтому направим одну руку вперед как можно дальше, а противоположную ногу тянем назад, держим равновесие. Отлично!

- Посмотрите кто к нам прилетел? Что за легкая красочная пушинка с крыльями, и запорхала над желтеньким цветочком. Она своим хоботком собрала пыльцу у цветочка (наклон вперед) (асана **бабочки**). И цветочек словно ожил, расправил свой стебелек и с благодарностью, закивал своими лепестками (асана **цветка**).

- А теперь ляжем все на спинку(**Шавасана**), вытянем ножки, ручки ладошками вверх, глазки закроем. И представим, что мы лежим на полянке покрытой изумрудной травой, на красивой, зеленой, удивительной и родной всем нам планете Земля.

Представьте себя маленьким пёрышком лёгким, невесомым, пушистым. Представьте, что подул слабый, лёгкий ветерок наше пёрышко поднимается, отрывается от земли Почувствуйте эту лёгкость, это спокойствие, почувствуйте эту космическую невесомость. С каждой минутой, с каждой секундой ваше тело расслабляется всё больше и больше.

И нашим инопланетянам так понравилось здесь, но нужно возвращаться домой в Солнечную Галактику.

