

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru



Сценарий развлечения

«Хат-ха» йога

«Путешествие на планету Здоровья»

(подготовительная к школе группа)



Путешествие на планету «Здоровья»

Цель: сохранение и укрепление воспитанников. Знакомство с видом йоги «Хат-ха».

Задачи:

Образовательные:

- дать представления детям об одном из направлений йоги «Хат-ха»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки;
- продолжать учить действовать по устной инструкции.

Развивающие:

- развивать двигательные качества ловкости (большая моторика).

Воспитательные:

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- формировать положительно-эмоциональный настрой к двигательной активности;

Педагог: Здравствуйте ребята, сегодня у нас с вами необычное занятие, сегодня в гости я пригласила своего друга, с другой планеты. Внимание на экран.

Антошка: Здравствуйте ребята, ой, а куда это я попал? Ого, детский сад № 50! Как здорово! Рад вас всех видеть здесь! Ребята меня зовут Антошка и я живу на планете здоровья!

Педагог: А что это за планета здоровья? И почему он так называется?

Антошка: Называется она, потому что на этой планете живут самые здоровые жители на свете. Хотите вместе отправимся на мою планету? Чтоб тоже быть самыми здоровыми.

Дети: Да!

Антошка: Тогда, мы отправляемся в путешествие, а пока мы добираемся до планеты, нам нужно сделать разминку.

Разминка в спокойном темпе.

Антошка: Ну вот мы и прилетели на мою планету «Здоровья» Сегодня остановимся в стране здоровых спинок и ножек.

Педагог: Что это за страна такая?

Антошка: Здесь живут разные животные, у которых самые прямые спины и самые здоровые ножки. И вот и первый житель, смотрите на экран! Узнаете ли вы его? Ну конечно же! Это Сурикат.

Дружелюбный сурикат

В норке жить один не рад.

Семьями зверьки живут,
Вместе домик стерегут.
Сурикаты днём не спят -
Любят выстроиться в ряд,
В полный рост на лапки встать,
Дружно солнышко встречать.

№1 На плоскостопие и осанку. Дети встают на блоки, рук на поясе. На счет 1-7 поднимаются на полу пальцах и возвращаются обратно. На 8- встать на высокие полу пальцы и замереть в позе.

Антошка: Ребята молодцы, вы прям настоящие сурикаты. Ну, а теперь отправляемся в путь дальше. Смотрите, кто же это к нам летит:

Он один сидит на ветке,
Зорок глаз и когти цепки,
Всех в два счёта б поборол,
Потому что он - ...орел

№2 На плоскостопие: Стоя на блоке, руки раскрыты в стороны, под музыкальное сопровождение пальцами сжимаем блок и разжимаем – как орел сидит на ветке.

Антошка: Пора отправляется нам с вами дальше друзья! А вот и еще одна птица нам встретила по пути! Смотрите:

Страшные блестят глаза,
Поворачивается голова,
Как заухает она,
Сразу скажешь ты... (сова)

№3 На плоскостопие: Сидя на полу, ноги под тазом пальцы-стопы лежат на блоке, таз на пятках. Под музыкальное сопровождение дети поворачивают головой на право и на лево.

Антошка: А вот и следующий житель моей планеты.

Выгнул спину он дугой,
Замяукал.
Кто такой?
Потянулся сладко —
Вот и вся загадка.

Ну конечно, кошка, ребята, а вы знали, что кошки бывают не только домашними, но еще и дикими.

№4 Для осанки: Стоя на полу, ноги шире плеч, блоки стоят коротким ребром на полу перед детьми. Руки ставим на блоки, выполняем выгибание спины на верх и вниз - «Кошка сердится, кошка злится». После этого возможен вариант опустить блоки ниже.

Антошка: Смотрите кто – это прячется от нас.

А она без ног ползёт,
И по спинке дрожь идёт,
Тело в кольца завивает,
Спит зимой, забот не знает,
Не язык у неё, а жало,
Не пчела и больно жалит.
Я боюсь её друзья,
По земле ползёт змея.

№5 Для осанки. Лежа на животе, блоки стоят с двух сторон от ребенка. Руки ставим на блоки, на 1 – вытягиваемся вверх, выгибая спину. На 2 – возвращаемся в исходное положение.

Антошка: Друзья, слушайте внимательно и отгадывайте следующего жителя здоровой планеты.

Да! Не летаю! Но я птица, птица!
Хоть велика, но птица всех боится.
Зачем сдаваться жуткому врагу?!
И вот - от страха - я бегу, бегу,
Потом - в песочек голову, без пауз.
Теперь врагу не виден хитрый ...(Страус).

№6 Для осанки. Сидя на пятках, дети зажимают руки в кулак, ставят перед собой кубик короткой стороной и на него ставят локти, таким образом, чтобы кулаки рук смотрели вверх. Голову убирают между двух рук, как бы прячась за кирпич.

Антошка: Здорово у вас получается превращается в настоящий зверей, а теперь слушайте следующую загадку.

Когда он в клетке, то приятен.
На шкуре много чёрных пятен.
Он хищный зверь, хотя немножко,
Как лев и тигр, похож на кошку... Леопард

Антошка: Ребята, леопард как настоящая кошка тоже любит лежать на спине, давайте попробуем вместе.

№7 Для осанки. Дети, ложатся на кубик, который лежит на уровне пояснице. Руки вытянуты, лежат над головой на полу. После выполнения данного упражнения дети, через бок сходят с блока.

Антошка: Ну что, друзья, мне очень понравилось наше с вами путешествие по планете Здоровья!

Педагог: Антошка! А может ты с нами еще поиграешь.

Антошка: конечно ребята, вы меня подбрасывайте наверх, я буду принимать позу асанн, а вы должны повторить за мной.

Антошка: Ну что пора мне с вами прощаться! До свидания ребята, до новых встреч!

