**Конспект занятия по физкультуре для детей подготовительной группы**

**Тема:** «Оздоровительная гимнастика с элементами йоги»

**Задачи:**

1. Профилактика простудных заболеваний
2. Развитие гибкости, координации движений
3. Обучение доброжелательному отношению к другим людям
4. Обретение уверенности в себе

**Время:** 30 минут

**Место:** старшая группа

**Инвентарь:** коврики по количеству детей, массажные дорожки.

**Содержание материала**

1)

Построение, приветствие.

Ходьба на носочках, ходьба на пяточках

Ходьба на внешней стороне стопы

Ходьба с высоким подниманием колен

Прямой галоп

Бег сгибая ноги назад

Бег прямыми ногами вперёд

Бег с преодолением препятствия

Ходьба по массажным дорожкам

2)

Ритмический танец сидя на ковриках

**Асаны:**

 **«Книжка»** И.п.- сед, ноги прямые реки вверху. Выполнить наклон вперёд полностью опуститься к прямым ногам «Захлопнуть книжку».

 **«Неваляшка»** И.п.- то же. Локтями упереться в колени и покачаться вправо – влево.

 **«Ванька-встанька»** И.п. лёжа на спине. Перейти в положение, сидя. Затем лечь.

 **«Бабочка»** И.п. сед, ноги согнуты, стопы касаются друг друга, руки под стопами- удерживать. Потом коснуться лбом стоп.

 **«Мост»** И.п. – лёжа на спине. Перейти в положение, сидя. Затем лечь.

**«Да-нет»** И.п. – сед, с вытянутыми вперёд руками и ногами. Движение в голеностопах суставах и запястьях вниз вверх, вправо- влево.

**«Стойка на лопатках»** И. п. – Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять ноги вверх, поддерживая бёдра руками. Постепенно поднимать туловище, пока оно не окажется на лопатках. Пятки на уровне глаз, руки упираются на бёдра.

 **«Дерево»** И.п. - Согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить её на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

**«Кошечка»** И.п. – упор стоя на коленях, руки и бёдра перпендикулярно друг другу. Плавно поднять голову. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержать позу 10-15 секунд. Потом голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Задержать 10-15 секунд. Затем медленно наклоняя корпус, положите предплечье на пол. Подбородок опустите на коврик. Бёдра должны быть при этом перпендикулярны полу. Внимание на позвоночник.

 **«Солнышко»** И.п. – сед, ноги скрестно, руки прямые в стороны, ладони касаются пола. На вдохе медленно поднимать прямые руки вверх. Задержать руки вверху, ладони вместе «лучики», затем медленно опустить руки в И.п.

**«Лебедь»** И.п. - Стойка на коленях. Сесть на пятки. Прямые руки за спиной сомкнуть в замок. Выдыхая, медленно наклонитесь вперёд, плавно поднимая руки как можно выше. Удерживать 20 сек.

**«Лошадка»** И.п. – стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног (медленно) затем лечь на спину не меняя положение ног, удерживать 15 секунд.

**«Зёрнышко»** И.п. – сед, ноги скрестно , ладони вместе на уровне груди. Медленно вставать на стопы (стопы скрестно) руки вверх в стороны (цветочек расцвёл)затем сесть в И.п.

**«Лев»** И.п. – Таз опустить на пятки. Спина прямая. Ладони положить на колени, пальцы растопырить. Открыть рот, высунуть язык, глаза широко раскрыть, при этом рычать как Лев.

**«Шалтай-болтай»** Дети расслабив всё тело выполняют повороты вправо-влево, затем после других слов взрослого - дети ложатся на коврики на спину, расслабив всё тело.

**Полное расслабление -** Лёжа на спине, руки вдоль туловища, немного согнуты в локтях, ладонями вверх, стопы носками наружу, закрыть глаза.

**Самомассаж:**

Самомассаж ладоней

Растирание носа

«Подыши одной ноздрёй» И.п.- сидя на пятках. Одну ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох. Затем поменять: вдох- выдох другой ноздрёй. После сделать глубокий вдох и выдох всем носом.

Массаж спины в парах (поглаживание, растирание, сотрясение, поглаживание)

**Подвижная игра:**

 «Острова»

3)

 Ритмический танец сидя на ковриках

«Песня волшебника Сулеймана»

Спокойный выход из спортивного зала