Дошкільний навчальний заклад ( ясла- садок) №1 «Дзвіночок»

Комунальної власності Сарненської міської ради

***Для старшого дошкільного віку***

*Підготувала*

*вихователь-фізінструктор*

 *ДНЗ №1*

***Довгопола Людмила Миколаївна***

**Мета: формувати у дітей правильну поставу, вчити правильно**

 **виконувати дихальні вправи, зміцнювати м’язи тіла шляхом**

 **використання нетрадиційних методів оздоровлення, а саме**

 **Хатха-йоги.**

 **Розвивати у дітей гнучкість і рухливість суглобів, морально-вольові якості: витримку, наполегливість увагу, зосередженість, організованість, вміння управляти своїми вчинками, почуттями.**

**Виховувати потребу у здоровому способі життя, доброзичливість, дружні взаємини з однолітками.**

**Інвентар: килимки та мішечки з морською йодованою сіллю по**

 **кількості дітей, кольоровий килим для гри, аромолампа,**

 **декорації лісу, «доріжка здоров'я»,грамзапис, атрибути для**

 **галявини, озера.**

Хід розваги

**Фізінструктор:** Діти, подивіться скільки до нас завітало гостей, давайте з ними

привітаємось.

**Діти:** Добрий день!

**Фізінструктор:** Посміхніться, у нас з вами сьогодні дуже гарний настрій. Давайте налаштуємось, що ми з вами спокійні і доброзичливі. Посміхніться один до одного.

--Я пропоную вирушити у чарівну подорож.Ви готові?То ж рушаймо! За Максимком по колу звичайною ходьбою кроком руш!

**--Ось зелена стежина**

*(Ходьба в колоні по одному)*

**--А уздовж стежки ростуть дзвіночки**

*(Ходьба з високим підніманням колін)*

**--будьте обережні: на дорозі з'явилися кактуси.**

*(Ходьба на носках, руки вгору, долоня до долоні)*

**--А ось і в’юнок попався на шляху.**

*(Ходьба на сідницях, руки зігнуті в ліктях)*

**--Подивіться, на небі з’явилася хмарка,Можливо, що зараз піде дощ.**

*(Біг у середньому темпі)*

**--Ах, як чудово бігати по калюжах після теплого дощу.**

*(Біг з закиданням гомілки)*

**--А тепер нам потрібно перестрибнути калюжі.**

*(Стрибки з ноги на ногу з просуванням вперед)*

**Фізінструктор:** Діти, ми з вами опинилися біля чарівного озера.А яке чисте повітря після дощу.Давайте подихаємо.

 **Дихальна вправа «Подихай однією ніздрею»**

**Фізінструктор:** Робимо вдих правою ніздрею, вказівним пальчиком лівої руки закриваємо ліву ніздрю.Видихаємо через ліву ніздрю, а праву закрити вказівним пальцем правої руки*.(Повторити 4 р.)*

**Фізінструктор:** Ой, дітки, подивіться сюди.Я знайшла пелюстку.З якої ж це квітки пелюстка?Я здогадалася, а чи здогадалися ви?

**Загадка**

Ці квіти із темного мулу ростуть,

І сяють вони чистотою.

Пелюстки в них білі та чарівні

І квітнуть вони над водою.

**Фізінструктор:** Так, вірно, це лотос.

--Подивіться, адже вони тут і ростуть.Це квіти лотос.

--Давайте ми з ними привітаємось.

**Суглобова гімнастика**

1. Вправа «Прапорці» (6-8р.)
2. Вправа «Дзвіночок» (6-8р)
3. Вправа «Дерево на вітрі» (6-8р)

**Фізінструктор:** Давайте, ми уявимо, що ми теж квіти-лотос. Кожного ранку квіточка прокидається і робить зарядку.

1. Лежачи на спині, піднімати руки вгору- вниз. (8р.)
2. Лежачи на спині, повертати голову вправо-вліво. (8р.)
3. Лежачи на спині, притискаємо почергово праву і ліву ногу до живота. (8р.)
4. В.п. – лежачи на животі, упор на руки.Оглядаємось через плече направо –наліво (6р)
5. В.п.- сидячи на колінах. Квіточка танцює.

 **Комплекс ЗРВ з елементами Хатха –йога.**

**Фізінструктор:**

1. **Коли встає сонце квітка розкривається.**

В.п.- сидячи по-турецьки, руки зігнуті в ліктьових суставах перед грудьми, долоні звернені одна до одної.

1- розведення рук в сторони, долоні вгору,

2- у В.п. (повт. 7-8р.)

1. **Пелюстки казкової квітки тягнуться до сонечка..**

В.п.- сидячи по-турецьки, долоні вгору руки вгору- вдих, В.п.-видих

(повт. 7-8р.)

1. **А коли подує легкий вітерець, пелюстки квіточки тягнуться одна до одної.**

В.п.- сидячи по-турецьки, повороти в сторони, з’єднуючи долоні рук – вдих;

В.п.-видих (повт. 6р.)

1. **Увечері квітка закривається.**

В.п.- те ж саме;

1- руки за спину, долоні зєднати – видих; в.п.-вдих., долоні вгору.(повт. 8р.)

1. **Мине небагато часу, і квітка виросте і стане високою.Ось такою.**

В.п.- руки над головою, долоні замкнуті:потягування вгору-вдих, в.п.-видих.(Повт.8р.)

**Фізінструктор:** А нам час рушати далі.

(Ходьба один за одним по колу)

**Фізінструктор:** Діти, подивіться, на яку гарну галявину ми з вами потрапили. Які тут чарівні дерева, рослини, квіти.

***Виходить лісова Фея***

**Фея:** Добрий день, діти! Я рада , що ви завітали до країни, де росте квітка лотос, і до мого лісу.Тут все незвичайне.Я хочу, щоб ваша подорож була корисною для вашого здоров’я.Адже здоров'я- це подад усе.І тому, яхочу подарувати вам чарівні мішечки, щоб ви були здорові.Ці мішечки пахнуть цілющими травами лісу, які сприяють зміцненню здоров'я.

**Фізінструктор:** А зараз давайте відпочинемо і хай відпочинуть наші очі.А ви відпочиньте разом з нами.

**Гімнастика для очей**

1. Закрити очі і сидіти в такому положенні 10-15 сек.
2. Виконати рухи очними яблуками по черзі вправо- вліво, вгору-вниз, вправо-вгору, вправо, вниз,вліво-вниз.Виконати 18-20 сек.Темп повільний.
3. Далі закрити очі і виконати самомасаж надбрівних дуг і нижньої частини очниць, роблячи пальцями легкі кругові рухи, що погладжують від носа до скронь протягом 20 сек.
4. Потім посидіти спокійно із закритими очима -10 сек.

**Фея:** А зараз я вас хочу здивувати.У мене є чарівне насіння рослин, за допомогою якого , ви зможете здійснити різні перетворення.Але мені час прощатися з вами. До побачення.Будьте здорові!

**Діти:** До побачення!

**Фізінструктор:** Дякуєм!А нам час рушати далі.

*(Ходьба в колоні по одному) Діти заходять на килимки.*

**Фізінструктор:** Оскільки ми з вами можемо здійснювати перетворення, то ми будемо перетворюватись в різних тварин..

**Асани (пози)**

1. Кішка
2. Собачка
3. Кобра
4. Метелик.

**Фізінструктор:** Діти, а зараз давайте трохи пограємось. Ми з вами пограємо в гру «Кольорові хвилі»

**Гра «Кольорові хвилі»**

**Фізінструктор:** Діти, а зараз пропоную трохи відпочити.

*(Запис спокійної музики)*

* Закриємо, діти, оченята.
* Уявімо, що ми в казці.
* Ми, мов квіти, на лісовій галявині.

Зігріті сонцем , вмиті навесні.

Ми тягнемось вгору, пелюстки розкриваючи,

І ласкавий вітер нас тихо гойдає.

І ніжні пісні нам птахи співають,

І соки земні нам сили дають.

* Уявили себе на березі чарівного озера.Послухайте чарівну мелодію, і придумайте собі чарівну назву.Можна погладити себе, які ми красиві, добрі, чарівні. Сіли.Посміхнулись.

**Фізінструктор:** Вам сподобалась наша подорож? Я пропоную і вам подружитись із квіткою лотос,щоб і надалі гостювати в її чарівній країні.