

Департамент образования города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 451

620144, г. Екатеринбург, ул. Отто Шмидта, д.121, тел.: 8(343) 257-14-43
Сайт: 451.tvoysadik.ru, e-mail: mdou451@eduekb.ru

**Технологическая карта занятия
в подготовительной к школе группе**

педагог дополнительного образования

Иванова Вероника Дмитриевна

Екатеринбург, 2023

Тема: Осенняя сказка

Цель: развитие психоэмоциональной регуляции , улучшение общего самочувствия, интереса к физической культуре и спорту посредством занятий йогой.

Задачи:

Образовательные:

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения поз);
- тренировать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

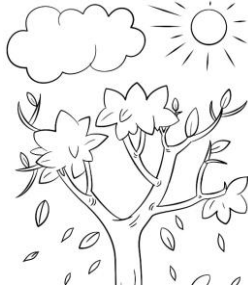
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать развитию творческой двигательной деятельности, образно-игровых представлений.
- развивать навык диафрагмального дыхания при выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (дисциплинированность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям

Планируемые результаты:

- освоение большого объема разнообразных асан
- увеличение словарного запаса по теме «Осень» (малиновка, трясогузка, иволга, золотистая)
- формирование способности к импровизации в выполнении асан и дыхательных упражнений.

Этапы занятия / направления деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Примечание / оборудование
<p>Организационный момент 3 минуты</p>	<p>Педагог встречает детей в зале с письмом в руках. -Здравствуйте, ребята! По дороге в детский сад я нашла письмо, вы хотите его открыть? Давайте вместе его откроем и прочитаем, что там написано «Здравствуйте, дети! Меня зовут Осень, и я потеряла все свои краски из-за холодов. Вы можете мне помочь? Для этого вам нужно отправиться в путешествие под названием «Осенняя сказка» и хорошо согреться, чтобы я почувствовала ваше тепло. (На экране появляется контур дерева) Ну что, ребята, поможем осени вернуть свои яркие краски? К нам пришла прохладная и дождливая осень, а какая еще бывает осень? Да, ребята, вы правы! Осень бывает разной. Ну, а сейчас отправимся на поиски красок осени и начнем с улыбок.</p>	<p>Дети заходят в зал под музыкальное сопровождение Вивальди «Времена года: осень»</p> <p>Ответы детей: давайте!</p> <p>Ответы детей: конечно, поможем!</p> <p>Осень бывает теплой, солнечной и яркой.</p>	<p>Коврики разложены по кругу по количеству детей</p> <p>Презентация: Слайд №1.</p> 
<p>Этап планирования действий. 1 минута</p>	<p>Настройка на занятие «Круг друзей» Собрались все дети в круг Я твой друг и ты мой друг. Крепко за руки возьмемся И друг другу улыбнемся</p>	<p>Дети строятся за руки в круг и поворачивают головой вправо-влево, улыбаясь.</p>	
<p>Ход занятия или осуществление действий 19 минут</p>	<p>- Ребята, давайте вспомним, как йоги греются в горах? (варианты ответов) - Правильно! Чтобы нам согреться начнем с разогревающего дыхания йогов. Шипящее стимулирующее дыхание: - Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим И. п. – основная стойка</p>	<p>Ответы детей: делают упражнения, трут ладошки, прыгают, бегают, правильно дышат.</p> <p>Дети выполняют дыхательное упражнение.</p>	

1 – вдох через нос в естественном темпе
2 – выдох через рот предельно затягивается. Во время выдоха издаем свистящий звук «С», язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

- Чувствуете, как в теле становится теплее?
- Вот уже и первый яркий лист появился на дереве! Молодцы!
- А теперь отправляемся на поиски следующих листочков.
- В одну шеренгу становись! Направо! Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием ноги, с хлестом голени назад

Останавливаемся у своих ковриков. На экране появляется еще один лист.

Дыхательное упражнение «Сдуем с ладошки листочек»

И. п. – о.с. положить на ладошку воображаемый листок и сдувать его с правой и левой рук.

Игра-релаксация «Солнечный зайчик»

Ой, смотрите, к нам прибежал солнечный зайчик. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу, по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам, по голове, по шее и плечам. Теперь он забрался за шиворот, погладь его там. Смотри он побежал вверх и еще раз, а теперь зайка озорник убежал на спину. Попробуй поймать его в ладошки. Вот так он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот такой веселый зайчик.

- Отлично, мы такие молодцы! Зайчика встретили и у нас появился еще один листик!
- Ой, кажется, пошел дождь... садимся на коврики и постараемся укрыться от дождя.

Комплекс асан:

Ответы детей: да, я чувствую тепло.
Смотрят на проектор.

Дети строятся в шеренгу по краю ковра.
Выполняют указания воспитателя под музыкальное сопровождение.

Дети выполняют комплекс асан.

Презентация: слайд №2



Презентация: слайд №3



Презентация: слайд №4



1. «Прячемся от дождика»
И.п. – сидя, скрестив ноги.
1- правая рука на полу, наклон вправо
2- И.п.
3 – наклон влево
4 – И.п.
От дождика спрятались, а теперь подул сильный-сильный ветер и нас закружило
2. «Круговорот»
И.П. – сидя скрестив ноги
1-4 круговые движения корпусом
Ветер закончился и на нашей спинке остались капельки воды. Давайте выгнем спинки и высушим спинки.
3. «Капельки»
И.П. – на четвереньках
1-2 прогнуться
3-4 круглая спина
Ребята, а как вы думаете, что может спасти нас от дождя?
Да, вы, конечно, правы! Но мы построим шалаш!
4. «Шалаш»
И.П. – на четвереньках
1-4 – выпрямить ноги в коленях
- Пора встать на защиту осени и превратиться в воинов.
5. «Воин»
И.П – стоя на четвереньках
1-2 – выпрямить ноги в коленях
3 – шаг правой ногой к рукам
4 – поднять руки вверх
5-6 – поставить руки на пол
7 – поставить правую стопу.к левой
8 – И.П.
Тоже самое на другую сторону.
Вдруг стали падать листья с деревьев и. мы кружимся вместе с ними.

Ответы детей: зонтик, крыша, дождевик.
Дети выполняют упражнения, импровизируя: поднимая по очереди ноги.

Ответы детей: да, мы защитники

6. «Листопад»

И.П. – стоя, ноги шире плеч

1-4 полукруг руками вправо и влево (ноги и таз остаются неподвижными).

Так много листьев упало на землю, что получилась большая горка.

7. Горка листьев

И.П. – стоя, ноги шире плеч

1-4 – руки вверху, соединя ладони над головой (тянемся всем телом вверх, вытягивая шею, направляя макушку в небо. Пятки как будто приклеены к полу, дышим ровно и свободно)

А листики падают с чего?

Конечно, с деревьев! Превращаемся в крепкие могучие деревья.

8. Осеннее дерево

И.П. – стоя, ноги вместе, руки опущены

1-4 – стоя на правой ноге, левая стопа упирается в голень правой

5-8 - стоя на левой ноге, правая стопа упирается в голень левой

Представляем, что мы крепкие деревья, а наши пятки – это корни.

Ребята, а что делают птицы с наступлением осени?

А каких перелетных птиц вы знаете?

Как много вы знаете птиц, пора и нам улетать...

9. Перелетные птицы

И.П. – стоя, ноги вместе

1-2 – руки вытягиваем в стороны, поднимаем согнутую ногу в колене и отводим перед собой

3-4 – остаемся на одной ноге, машем руками

5-8 – тоже на другую сторону

Стараемся удерживать равновесие, представляя себя птицами, которые летят на юг.

Ответы детей: с деревьев

Ответы детей: делают запасы еды, делают гнездышки, улетают на юг. Ласточки, грачи, утки.

А что происходит с грызунами с наступлением осени?

Да, они делают запасы зерна на зиму. Давайте почувствуем себя маленькими мышками.

10. «Мышки»

И.П.- сидя на пятках

1-2 – наклон вперед, лоб касается пола

3-4 – вытягиваем руки вдоль туловища

Держим позу несколько дыханий, полностью расслабляя тело

А что же происходит с нашими маленькими друзьями – насекомыми?

Насекомые в конце октября, с наступлением холодов, уходят в спячку. Вот и мы ложимся на спинку.

11. Жучки

И.П. – лежа на спине

1-2 – поднимаем ноги, сгибаем в коленях, пятки смотрят в потолок

3-4 – беремся руками за ступни

Представляем себя жучком, который упал на спинку и никак не может перевернуться.

И вдруг появляется мост, под которым могут проползти и пролететь насекомые и животные.

12. Мостик

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища

1-2 – сгибаем ноги в коленях, чтобы руки могли коснуться пяток, голова прижата к полу

3-4 – поднимаем таз вверх

Какие мы молодцы! Вы только посмотрите на дерево, оно уже почти полностью стало ярким и красочным!

Гимнастика для глаз «Ветер»

Ветер дует нам в лицо (дети часто моргают)

Закачалось деревцо (поворачивая голову, смотрят вправо-влево)

Ответы детей: набирают запасы еды, прячутся в норки, ищут теплые укрытия.

Ответы детей: улетают, делают запасы

Презентация: слайд №5



Ветер тише, тише (медленно приседают, опуская глаза вниз)
Дерево все выше, выше (встают и поднимают глаза вверх)
Ух ты! Вся наша картинка стала яркой!
Поздравляю вас! Наше путешествие в осеннюю сказку подошло к концу. Мы вместе помогли Осени! Мы на славу потрудились, а сейчас будем расслабляться и отдыхать.

Презентация: слайд №6



Рефлексивный итог
7 минут

Релаксация
«Звери и птицы спят»
Обошел медведь весь лес
И в берлогу спать залез,
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон.
Дети на спину легли
И, как мишка, видят сны.
Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,
Будем глазки открывать,
Просыпаться и вставать!
- Ребята кому мы сегодня помогали? А с кем встретились ещё?
- Какие новые асаны вы узнали?
- У вас получилось их сделать?
- В чём сегодня вы испытали затруднения?
- С каким настроением вы уходите с нашего занятия?

Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза.

Музыкальное сопровождение

Дети слышат пение птиц (музыкальное сопровождение).
Ответы детей: Осени, с солнечным зайчиком.

Дети отмечают прищепками на экране настроения.

