

Краевое государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида № 14».

Спортивное занятие с элементами йоги:

«Парад зверей».

воспитатель: Гамова А. А.

Амурск, 2021 год

Йога появилась много тысяч лет назад в Индии как система самопросвещения. В наши дни, несмотря на все достижения XXI века, облегчающие нам жизнь, все больше людей обращаются к йоге за вдохновением, подтверждая ее вечную привлекательность.

Гуру стали считать солнце, центром их энергетической вселенной, увидев, как растения и цветы тянутся вверх, чтобы впитать в себя тепло и энергию светила. Мудрецы любовались огромными деревьями, потому что те были одновременно могучими и гибкими. Их корни уходили глубоко в землю и крепко держались за нее, а ветви свободно раскачивались на ветру. Йоги увидели в этом метафору кодекса жизни человека и поняли, что люди смогут быть счастливее и здоровее, если они тоже будут прочно стоять на земле, сохраняя при этом гибкость.

Задачи занятия:

- 1.Познакомить воспитанниц с элементами восточной культуры.
- 2.Формировать навыки плавного, непрерывного движения и применение его в разных формах двигательной активности, умение создавать воображаемые картинки (мысли-образы) природоощущения, учить ощущать комфорт от выполняемого движения;
- 3.Укреплять здоровье, физическое развитие, повышение работоспособности;
- 4.Развивать двигательные качества.

Оборудование: компьютер, музыка со звуками природы, слайды животных, воздушные шары, мягкие игрушки,

Подготовительная часть занятия. Разминка 5-10 минут.

Девочки садятся на ковер.

Объяснение воспитателя. Человеческое тело состоит из мозга, сердца, легких, миллиардов крошечных клеток, 206 костей, 600 мышц и большого количества крови. Более чем на половину наше тело состоит из воды.

Мозг – это центральный компьютер тела, рассылающий инструкции и указания конечностям и внутренним органам. Сердце – это мощный насос, качающий кровь по всему телу. Кровь – это «река жизни» нашего тела, которая переносит кислород и питательные вещества туда, где они требуются, и возвращает обратно в легкие, чтобы мы могли выдохнуть. Наши легкие похожи на две большие губки, впитывающие кислород из воздуха, когда мы дышим. Благодаря этому мы живем. А что касается воды внутри нас, то она необходима для работы всего организма, начиная от моргания и глотания до дыхания и движения, включая и наше сегодняшнее занятие.

Наши кости образуют скелет и удерживаются вместе мускулами, которые в буквальном смысле слова не дают нам рассыпаться на куски. Если наши мышцы слишком напряжены, мы чувствуем скованность, наши движения ограничены. Если ничего не предпринимать в течение долгого времени, то напряженные мышцы могут испортить осанку, походку, словно запирая наше тело в неудобном положении. Вот почему появляется сутулая спина, боли в шее и разбитые колени. Но есть хорошая новость: мышцам можно вернуть подвижность с помощью регулярной мягкой растяжки, и они

снова станут эластичными. Давайте возьмем в руки пластилин. Посмотрите он холодный и неподвижный. Давайте его просто согнем, и мы увидим, что пластилин сломался. Но если его немного помять в руках, он становится мягким и послушным. Вот так и наше тело после разминки станет гибким. Это позволит нам выпрямить спину, расправить плечи, поднять и раскрыть грудную клетку, стоять прямо, с высоко поднятой головой, легко дотягиваться руками до носков ног и чувствовать себя в отличной физической форме.

Связки и мышцы необходимо растягивать постепенно и естественно, не напрягая их и не торопясь. Это особенно важно в детстве, когда мышцы растут. Вот почему разминка так важна.

1-е упражнение «Описываем круг».

(Дети стоят в кругу). Поочередно кистями, ступнями и тазом описывайте круги в воздухе. Пусть круги будут разного размера. Чем медленнее вы будете их описывать, тем лучше.

2-е упражнение «Круги над головой».

Сложите руки над головой наподобие остроконечной шапочки. А теперь опишите верхушкой шапочки невидимый круг, чтобы разбудить вашу талию.

3-е упражнение «Ветряная мельница».

Сядьте на пол. Вращайте руками, подражая крыльям мельницы. Делайте вдох, когда руки тянутся вверх, и выдох, когда руки опускаются обратно на колени.

4-е упражнение «Укачиваем малыша».

Это упражнение хорошо растягивает мышцы ягодиц и бедер. Представьте, что ваша нога от колена и ниже – это маленький ребенок, которого вы нежно укачиваете на руках. Обнимите ногу, как вы обняли бы малыша и качайте из стороны в сторону. Дышите глубоко. Поднимите ступню, чтобы поцеловать «крошку» в лоб.

5-е комбинированное упражнение «Кошка, Собака, Змея и Мышка».

1. Кошка – встаньте на колени в позе кошки, плечи над кистями рук, пальцы расставлены. Прогните спину – кошка добрая, вогните спину – кошка злая.

2. Собака – упритесь руками в пол, встаньте на пальчики ног, распрямите колени и поднимите вверх ягодицы, чтобы голова свесилась вниз. Представьте себя собакой, которая потягивается с утра. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

3. Змея – на очередном вдохе разверните пальцы ног и лягте на живот. Пальцы ног направьте назад. Высуньте язык и пошипите как змея.

4. Мышка – на выдохе поднимите ягодицы и сядьте на пятки. Опустите лоб на пол. Отдохните, как тихая маленькая мышка. А теперь поднимите ягодицы, снова встаньте в позу Кошки и начинайте все сначала.

6-е упражнение «Тянемся на встречу солнцу».

Встаньте лицом к своему другу, смотрите прямо перед собой. Ноги прямые, ступни вместе. Соедините ладошки в области солнечного сплетения. Глубоко вдохните и представьте веревку, которая осторожно тянет вас за макушку вверх, в то время как ваши ступни твердо стоят на земле.

Основная часть занятия 20-25 минут.

Воспитатель: В этой части занятия мы с вами узнаем, как можно повеселиться, встретившись лицом к лицу с животными разнообразных форм и размеров. Эти позы покажут вам, как подражать инстинктивному поведению и движениям ваших любимых зверей, птиц и насекомых, чтобы вы сумели показать характер каждого из них. Ощутите мощь и гордость рычащего льва или парящего орла, тихую безмятежность бабочки, гибкость скользящей змеи и забавную прыгучесть лягушки.

(Во время выполнения упражнения показываются слайды с животными и звучит музыка со звуками природы).

Поза «Льва».

1. Сначала согните колени и сядьте на пятки. Ладони положите на пол перед собой. Потом перенесите руки на колени. Сядьте и спокойно подышите.
2. Спокойно вдохните и встаньте на колени, руки вытяните вперед. «RRRRR!» Посмотрите вперед и высуньте язык. Снова сядьте на пятки и порывайте еще два раза, чтобы почувствовать себя могучим, но спокойным.

Поза «Кобра».

1. Лягте на живот, опустите лоб на пол. Прижмите локти к бокам, положите ладони под плечи. Сконцентрируйтесь на том, чтобы ваши ноги и таз оставались тяжелыми. Надавите ступнями на пол.
2. Сделайте глубокий вдох и одновременно медленно оторвите голову от пола. Начинайте смотреть вверх, упираясь ладонями в пол. Ноги должны оставаться прямыми.
3. Продолжайте глубоко и спокойно дышать. Постарайтесь выпрямить руки и еще немного прогнуть спину. Поднимите грудную клетку на каждом вдохе. Высуньте язык и прошипите, как змея. Скажите «ССССС!».
4. Если вам захочется почесать голову «хвостом» раздвиньте колени, еще немного прогните спину и поднимите ступни к голове. Возвращаемся в исходное положение в том же порядке.

Поза «Лягушка».

1. Сядьте на корточки, широко разведя колени, и упритесь ладонями в пол. Дышите спокойно и представьте, что ваши ноги стали такими же сильными, как у лягушки.
2. Когда почувствуете, что готовы, оттолкнитесь от пола руками и ногами и прыгните вверх.
3. Вытянитесь и прыгайте так высоко, как только сможете. И во весь голос квакайте: «Ква-ква!»
4. Постарайтесь приземлиться на обе ноги. Снова сядьте на корточки, приготовьтесь повторить прыжок. Когда напрыгаетесь, посидите спокойно несколько секунд.

Воспитатель: Игры - это идеальная возможность получить заряд бодрости и здоровья. Для этого требуется минимум воображения и небольшие изменения поз.

(Звучит веселая и задорная музыка)

Эстафета «Прыгающие кролики»

Эта эстафета отличный повод повеселиться. Игроки разбиваются на две команды. Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик, а в руках пластмассовую морковку, участник должен доскакать до следующего игрока своей команды и передать морковку.

Игра «Праздничны хлопушки»

Попробуйте свои силы и станьте хлопушками. Для этого надо присесть на корточки и сделаться совсем маленькими, а затем подпрыгнуть высоко-высоко, выплескивая свою энергию.

Игра «Осторожный охотник»

В этой игре участвуют осторожные звери и охотник, который стоит спиной к группе. Осторожные звери могут двигаться (изображать животных, птиц, насекомых) только тогда, когда на них не смотрит охотник. Как только охотник оборачивается, звери застывают на месте, а охотник должен угадать изображенную фигуру.

Воспитатель: Кто из вас видел ветер друзья?
Ни вы, ни я, ни он.
Но лишь зашуршит на ветках листва.
Значит, здесь сейчас прошел ветер.

То же самое происходит с нашим дыханием.

Дыхание не позволит упасть перышку вниз, поможет задуть свечу, дыханием можно согреть руки или остудить чай.

Наше дыхание состоит из вдоха и выдоха – это один акт.

Здоровые и тренированные люди выполняют до 15 дыхательных актов в минуту.

Здоровые но не тренированные - от 15 до 20 дыхательных актов.

Люди, имеющие слабое здоровье свыше 20 актов.

Важной характеристикой работы легких является жизненный объем легких. Он у всех разный. Сейчас мы с вами проверим это с помощью обычного воздушного шарика. Проведем эксперимент. Выполним один глубокий вдох и три постепенных выдоха в воздушный шарик. Какого размера будет ваш шарик, такого размера и будут ваши легкие.

Спасибо! А теперь поднимите ваши шарики вверх. Мы видим, что жизненный объем легких у нас у всех разный.

Ученные выяснили. У кого сердце бьется медленнее как у слона и черепахи, те люди живут долго, а люди нервные и суетливые как мыши и кролики живут мало.

Заключительная часть 5-10 минут.

Лягте на пол в позу спящего человека (Савасана). Положите мягкую игрушку на живот, чтобы вы могли чувствовать ваше дыхание и видеть, как

при этом двигается ваше тело. Дышите глубоко, чтобы живот поднимался на вдохе и опускался на выдохе. Подышите так в течение нескольких минут.

Йога поможет вам открыть для себя удовольствие от покоя и тишины и понять, что умение расслабиться так же важно для здоровья и хорошего самочувствия, как и физическая активность. Позы, приносящие покой и умиротворение, дают возможность отдохнуть разуму, телу и душе. Позы покоя помогают сохранить вашу энергию.

«Спящая змея» (звучит музыка со звуками природы). Это замечательное упражнение для собравшихся вместе друзей. Голова одного человека лежит, на животе другого и все вместе вы образуете елочку. Когда все улягутся, закройте глаза и почувствуйте, как ваша голова медленно поднимается и опускается в такт вдохам и выдохам вашего друга.

Воспитатель: – Пение птиц и перезвон колоколов пробуждают в вас чувства радости и покоя. Сосредоточьтесь на тишине. Когда она наступит, ощутите ее. Позы покоя помогут вам сохранить здоровье. Хотя может показаться, что вы почти ничего не делаете, на самом деле вы совершаете нечто важное. Вы перезаряжаете ваши внутренние батарейки, восстанавливая свою жизненную силу. Это поможет вам почувствовать себя полным энергии и здоровья.

Негромкое повторение приятного и знакомого звука, как тиканье настенных часов, поможет успокоить напряженно работающий мозг. Вы отдыхаете, успокойте свое дыхание. Это поможет вам сохранить неподвижность. Мягкая игрушка сделает ваш отдых приятным.

- Какие упражнения запомнились?
- Чем полезны эти упражнения?
- Какие упражнения можно выполнять дома?

Наш необычное занятие окончено, я желаю вам всем здоровья!