

Здоровьесберегающая игры «Кубик Йоги»

Выполнил: Воспитатель МАДОУ №101 ,Гр.
Маргаритки..
Кузьмина Г.Х.

Красноярск, 2023

Описание игры:

В своей работе начинаем использовать игру с 4 лет, т. к. ребенок среднего дошкольного возраста имеет возможность контролировать свое дыхание, состояние.

Это кубики с картинками на упражнения по методике
Детская йога

Можно использовать :

- на занятиях на пятиминутках
- физминутках когда детям нужно немного размяться
- на доп. занятиях по физической культуре.

Цели: Создание условий для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста по средством йоги.

Задачи:

1. Расширять и закреплять знания всех участников образовательного процесса о здоровом образе жизни.
2. Развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
3. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
4. Повышать профессиональное мастерство родителей, педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».

Детская йога.



Детская йога.



Название упражнений:

- * Цапля- упражнение на одной ноге ,руки у груди ладонями вместе.
- * Аист-одна нога наверху, ее держит рука, вторая рука вытянута параллельно, стоим на одной ноге
- * Ежик- ложимся ноги закидываем за голову
- * Змея- ложимся на живот и вытягиваем руки, упражнения на вытянутых руках
- * Солдатик- упражнения на коленях, наклон туловища назад, руки вытягиваем и тянем к пяткам.
- * Колесо-ложимся на пол на живот вытягиваем руки, ноги тянем к голове.
- * «Ласточка», «Гора», «Мост», «Велосипед», «Поза-лотоса».

Варианты игр:

«Цепочка или передай другому»

Учить детей выполнять упражнения правильно.

Ведущий подает кубик ребенку садиться в центр и закрывает глаза, дети передают кубик, ведущий говорит «стоп», у кого кубик остановился тот и выполняет движения, а ведущий его угадывает.

«Угадай по описанию».

Учить детей описывать действия.

Ведущий описывает действие которое он хочет совершить, дети угадывают это действие называя как оно может называться.

Другой вариант: ведущий показывает картинку с изображенным объектом только одному из детей. Ребенок описывает упражнения (не называя его) так, чтобы остальные играющие догадались, о каком упражнении идет речь.

Варианты игр:

«На кого похож»

Учить детей по показу ,определять на что похоже
упражнение

Ведущий выполняет упражнение . Играющие называют
на что похоже это упражнение.

Спасибо за внимание!