Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация средняя общеобразовательная школа №10 поселка Моревка МО Ейский район

**«Хатха йога – это класс»**

Разработала:

учитель начальных классов

Ковалева Е.И.

**Задачи:**

1. Продолжать укреплять здоровье детей используя нетрадиционные методы и приемы оздоровления.
2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.
3. Воспитывать интерес к ЗОЖ.

**Оборудование:** ступеньки, валики, маты, модули, большие мячи, мешочки с песком.

**Музыка:** классическая музыка, «Шум природы», «Воздушная кукуруза».

Ход урока:

**I- Вводная часть:**

Дети входят в зал выстраиваются в шеренгу.

**Учитель:** Ребята, сегодня мы с Вами отправимся на восток, в страну восходящего солнца – Японию.

Давайте поздороваемся друг с другом , как настоящие японцы: «КОНИТИВА».

**Учитель:** Присели. (Ученики садятся в две шеренги).

Ребята, я сенсей. А кто такой сенсей?

**Ученики:** учитель.

**Учитель:** А может быть кто-то из Вас знает кто такой сегун?

Сегун- это главный воин, который владеет боевыми искусствами.

Какие боевые искусства Вы знаете? (ушу, дзюдо, каратэ)

Как вы думаете, какими должны быть воины?

**Ученики:** храбрыми,сильными, ловкими, бестрашными.

**Учитель:** Вот сегодня на уроке мы и проверим вашу силу, ловкость и выносливость.

Встали. Налево - раз, два. За направляющим в обход по залу шагом марш.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, полуприсед, выпады.

Бег: обычный, с захлестом голени, боковой голоп, змейкой.

Ходьба по дорожке здоровья.

**II - Основная часть:**

**Учитель:** Парами, через середину зала шагом марш. На месте стой раз, два. Направо раз, два.

1. «Руки толкают небо»

И.п.- ноги II. Поднять руки вверх, иметировать упор ладонями – вдох. Опустить руки –выдох. (дозировка 8 раз)

2. «Птинец покидает гнездо»

И.п.- ноги II, руки перед грудью. На вдохе разводим локти в стороны до придела, на выдохе в и.п. (дозировка 8 раз)

3. «Рывки руками»

И.п.-ноги II, руки в замок вытянуты в перед, рывки руками.

(дозировка 8 раз)

1. «Змея в танце»

Перекаты с поворотом туловищы вправо и влево. (дозировка 8 раз)

1. «Приветствие солнца» (дозировка 8 раз)
2. «Лотос»

Поза лотоса - повороты туловища вправо, влево – руки вытянуты вперед.

(дозировка 8 раз)

1. «Поверженный дракон»

И.п.- лежа на спине, руки согнуты локтях. Поднимание скрещенных ног. (дозировка 6 -8 раз)

1. «Кузнечики»

Прыжки на месте. (дозировка 10-20сек.)

1. «Поза воина»

И.п.-ноги II, руки скрест перед грудью. Приседание. (дозировка 8 раз)

10. «Злой дух разбушевался» (прыжки)

\* ноги вместе- врозь;

\* ходьба на месте;

\* прыжки скрест ноги.

**Учитель:** Позу лотоса принять. Вдох, выдох. Встали.

***Тренировочные упражнение на выносливость:***

* ходьба по ступенькам;
* прыжки через валики;
* перекатыание на матах;
* ползание по пластунски.

(дозировка 4 раза)

Закончили: Помогли убрать оборудование. В шерегу становись.

***Задание на развитие силы и ловкости.***

* Проползти вперед ногами на прямых руках и ногах с мешочками на груди, как паучки.

Закончили. Какое сложное задание, но Вы с ним справились.

**Учитель:** А сейчас, я хочу посмотреть какие Вы ловкие и быстрые.

Подвижная игра «Дракончики» ( «Ловишки с ленточками»).

**III – Заключительная часть:**

Малоподвижная игра «Четыре стихии»

Ребята, Вы сегодня на уроке были действительно настоящими воинами- быстрыми, ловкими, смелыми и выносливыми.

Но, Вы немножко устали. Давайте отдохнем на берегу японского моря. Легли в круг, закрыли глаза, и послушали шум моря (запись «Шум моря»).

Открыли глаза, сели в позу лотоса. Вдох, выдох.

В каждую сторону направте пожелания:

«Мир, любовь, добро- всем кто справа»

«Мир, любовь, добро- всем кто слева»

«Мир, любовь, добро- всем кто впереди»

«Мир, любовь, добро- всем кто сзади»

**Учитель:** «Мира, любви, добра, здоровья – Вам дорогие ученики».

Встали. Давайте попрощаемся друг с другом по японски «САЙОНАРА»

Ученики выходят из зала в колонне по одному.