**Веселі історії, які допоможуть дітям дізнатися про своє тіло та навколишній світ джунглів**

***(для дітей старшої групи)***

**Історія перша: «Мавпенятко Юга в джунглях»**

**Програмовий зміст:** Розвивати гнучкість хребта, рухливість суглобів, еластичність зв'язок, сухожиль, зміцнювати м'язовий корсет, позитивні емоції. Продовжувати закріплювати вміння дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і пози в ігрових ситуаціях, вміти зображувати сюжет, вчити дітей відчувати своє тіло під час рухів, направляти свої думки на виконання конкретної асани; сприяти виробленню витривалості і сили під час виконання вправ, особливу увагу звернути на дихання.

*На мультимедійній дошці демонструю картинки з асанами та допомагаю малятам відтворювати, повторювати за героями, імітувати їх рухи.*

*Голос за кадром розповідає дітям пригоди, які відбувалися з маленьким мавпенятком Югою, який жив у джунглях.*

**Фізінструктор**

Доброго дня. Доброго здоров’я. Ласкаво просимо на йогу для дітей. Йога для дітей – цевеселі історії, які допомагають нам краще пізнати своє тіло. Це легко. Потрібно лише повторювати рухи за мною. І у вас все вийде. Щоб розпочати потрібно зручно сісти і послухати оповідання «Мавпенятко Юга в джунглях». Починаємо.

***Вступна частина.***

**Голос за кадром**

Жив-був Юга, маленьке мавпенятко, яке любило гратися. Кожного ранку йому подобалося посидіти декілька хвилин нерухомо, вдихаючи аромати джунглів.

**Фізінструктор**

В.п.- сидячи, ноги зігнуті перед собою. Дихаємо разом. Покладіть руки на живіт і відчуйте як він круглішає, коли ми вдихаємо, а коли видихаємо - стає плоским. Вдих – круглішає, видих - здувається. Д - 3 рази.

Юга повільно вдихав і видихав через ніс. Йому подобалось. як повітря лоскотало йому ніздрі

Тепер дихаємо як Юга через ніс, вдихаючи і видихаючи повітря. Дихання через ніс допомагає очищати повітря.

**Голос за кадром**

Юга встав і потягнувся руками вгору, стараючись дістати до самої високої гілочки дерева. Він мріяв, щоб його руки перетворилися на крила птахи.

**Фізінструктор**

В.п.- стоячи. Потягнемося вгору, намагаючись дістати високу гілочку. Все вище, вище піднімаємо руки. Уявляємо, що руки це крила. Махаємо ними разом з Югою. Коли вдихаємо - руки вгору, коли видихаємо руки - вниз. Д-3р

**Голос за кадром**

Юзі подобалося, як легко птахи повертаються то вліво, то вправо, летять вниз, як пір’їнки.

**Фізінструктор**

В.п. - стоячи.

Повертаємося вліво, рука тягнеться вгору, як можна вище. Тепер направо і знову рука піднімається вгору. Повертаємося до змахів руками. Вдих - вгору, видих - вниз і присідаємо. Я думаю, що ми скоро зможемо по справжньому полетіти. Вгору - вниз, опустимо руки. Д - 2 р.

**Голос за кадром**

Інколи для розваги Юга любив дивитися на світ вверх ногами. Він просто нахилився вперед.

**Фізінструктор**

Щоб повторити цей рух Юги, ми просто нахиляємося вперед і опускаємо руки. Вони розслаблені, спина тягнеться. Ви тепер все бачите вверх ногами. Вам подобається такий вид? Дійсно незвично. Але потрібно тримати рівновагу.

**Голос за кадром**

Юга розвів руки в сторони, уявивши себе зіркою.

**Фізінструктор**

Цікава ідея. Спробуємо перетворитися на зірок і ми. Який вигляд мають зірки?

В.п. - стоячи, ноги на ширині плечей. Розводимо широко руки, зірочка нахиляється. Правою рукою тягнемося до лівої ноги, намагаємося доторкнутися пальців ноги. Ліва рука вгорі. Дивимося на неї. Вдихаємо і випрямляємося. Тепер робимо навпаки. Повторимо ще раз.

**Голос за кадром**

Юга подивився вгору, в сторони, вниз. Але не міг знайти свого товариша фламінго.

**Фізінструктор**

В.п. - стоячи, ноги разом. Щоб перетворитися на фламінго, ми повинні лівою ногою обпертися на праву. Це допоможе утримати рівновагу. Крім того потрібно тримати поставу. Дивимося вперед. Ваші руки це крила. Відведемо крила назад. Справжні фламінго. Д - 2 р.

***Основна частина***

**Голос за кадром**

Хижа птаха пролітала над Югою і він зробив випад, щоб уникнути його кігтів.

**Фізінструктор**

В.п. - стоячи, ноги разом. Щоб і нас не схватила птаха, ми повинні відставити одну ногу назад. Згинаємо її в коліні, трохи нахиляючись вперед. Руки ставимо на коліна для рівноваги. Тепер птаха пролетить прямо над нами. Д - 2 р.

**Голос за кадром**

Декілька разів хижа птаха намагалася накинутися на Югу, але він увесь час ухилявся від її нападу.

**Фізінструктор**

Головне своєчасно побачити птаху. Встаємо. Але хижа птаха повертається. Робимо ті ж самі рухи іншою ногою. Д - 2 р.

**Голос за кадром**

Птаха полетіла несподівано, як і прилітала. Юга побачив кішку, яка тільки-тільки прокинулась під промінцями ранкового сонечка.

**Фізінструктор**

Ви бачили, як потягуються кішки? Вони смішно вигинають спини. В.п. - стоячи на колінах та долонях. Поставимо руки на підлогу поруч з ногою, а іншою ногою відступимо назад. Робимо вдих і дивимося прямо в небо, щоб перевірити, не повертається назад хижа птаха. Видихаємо і тягнемо підборіддя до грудей, вигинаючи спину. Потім вверх, дивимося в небо. Далі дивимося вниз, щоб побачити свої лапки. Тягнемо спину, вигинаючи її дугою. Знову перевіримо птаху, чи нема її в небі. Піднімаємо голову, дивимось на лапки. Д - 2 р.

**Голос за кадром**

Кішка рушила вперед крізь мокру траву, стараючись не замочити лапки росою.

**Фізінструктор**

В.п. - стоячи на колінах та долонях. Кішки не люблять коли у них мокрі лапки. Будемо високо піднімати лапки. Витягнемо одну руку вперед - тягнемо як можна далі, а протилежну ногу виставляємо назад. Будьте уважні, тримайте рівновагу. Вдих - вверх. Поставимо лапи на підлогу. Тепер із другої сторони. Тягнемо вперед і назад, як справжні кішки.

**Голос за кадром**

Не встиг Юга повторити за кішкою ці рухи, як вона підняла задню лапу .

**Фізінструктор.**

Піднімаємо зігнуту ногу вверх і в сторону. Потім випрямляємо її. Це робить наші ноги міцнішими. Ставимо ногу на підлогу. Тепер з другої сторони. Які міцні у вас ноги.

**Голос за кадром**

Юга засміявся і повторив рухи за кішкою. Це було так весело. Юга став на носочки і підвівся хвостом вгору став схожим на високу гору.

**Фізінструктор**

Ми також зможемо. Хто хоче бути високою горою?

Для цього поставимо руки на підлогу, станемо на носочки і піднімемося тазом до стелі. Ваша голова звисає між руками. Дихайте рівно, так ви зможете відпочинуть. Дихайте рівно. Так ми не тільки відпочиваємо, наші руки стають міцнішими.

**Голос за кадром**

Юга деякий час постояв в такій позі, роблячи повільні вдихи і видихи.

А коли підняв голову, кішки не було поруч. Від кішки всі звірі сховалися, ніби щось мало трапитись. Юга ліг ніби черепаха в очікуванні чогось незвичного.

**Фізінструктор**

Давайте і ми зробимо як Юга. Сідаємо на п’яти, руки вільно звисають вздовж тулуба, і лягаємо вперед.

**Голос за кадром**

Несподівано гучний рик потряс тишу.

**Фізінструктор**

І ми уявили лева. Для цього, сидячи на п’ятах, ми ставимо руки перед собою. І коли вдихаємо, нахиляємось вперед і ви відчуваєте як ваш живіт спирається об коліна. А коли видихаємо - ми відштовхуємося вперед, створюючи ричання.

Ви готові. Вдих - вперед, видих - ричання «р - р - р». Д - 3 р.

**Голос за кадром**

Лев - король джунглів. І Юга знав, що коли він говорить всі повинні його слухати.

Лев сидів на місці й дивився в різні сторони, перевіряючи: чи всі тварини зібрались, щоб послухати його?

**Фізінструктор**

В.п. - сидячи на п’ятах. Ми будемо левами. Поставимо руку поперек тіла, оглянемося через плече. Перевіримо, хто нас слухає. У інший бік. Всі слухають лева. Вдих і знову - вперед. Д - 2 р.

**Голос за кадром**

«Селезень пропав» - сказав лев. І як король джунглів, я наказую всім відправитись на його пошуки.

**Фізінструктор**

В.п. - сидячи, ноги зігнуті перед собою. Потрібно допомогти Юнзі знайти селезня. Але де шукати?

**Голос за кадром**

Юга знав, що селезень не відходить далеко від води, тому він сів на квітку лотоса, яка пливла по озеру.

**Фізінструктор**

Уявимо себе квітами лотоса. Поставимо п’яти разом, носочки в сторони. Сядемо так. Всі думають, куди ж дівся селезень? Може ві н під водою…? Нахилимося вперед разом з Югою і заглянемо під воду.

**Голос за кадром.**

Він занурився під воду і все, що побачив, так це маленька рибка, яка плавала між водоростями назад - вперед.

**Фізінструктор**

Ми також пірнемо під воду, спробуємо відшукати селезня. Нахиляємося вперед, опускаємо голову в воду, може селезень там…? Тільки рибка. Відтворимо її. Знаєте, як вона виглядає? Витягнемо ноги вперед, відхилимось назад і станемо на лікті. Живіт виставимо вгору, голову відхилимо назад. Це і є рибка. Голова відхилена назад, живіт вгорі, гарна рибка.

**Голос за кадром**

Юга був так захоплений пошуком селезня, що не помітив, як лотос почав тонути. На щастя поруч із берегом був прив’язаний човен. Мавпенятко стрибнуло в нього й продовжило пошук селезня.

**Фізінструктор**

Піднімемо голови й швидко стрибнемо з лотоса в човен. Як виглядає човен?

Піднімемо коліна, підтягнемо п’яти до сідниць. Спочатку поставимо руки позаду на підлогу для рівноваги, піднімемо ноги, підтягнемо коліна до грудей. Спина пряма, піднімаємо руки і ноги вперед. Стараємося тримати його на плаву. Ставимо руки на підлогу для рівноваги. Чудово, продовжуємо шукати селезня.

**Голос за кадром**

Хвилі почали розгойдувати човен ніби в океані, але селезня не було видно.

**Фізінструктор**

Звідки взялись тут хвилі? Ви знаєте, як вони виглядають? Вони були дійсно великими. Випрямимо ноги перед собою, руки піднімемо вгору. Біля берегу наша хвиля обрушується вниз. Хвиля накочує все вгору і вгору і коли вдихаємо іде вгору. Вдих - вгору, нова хвиля. Коли видихаємо - прибивається до берега. Хвиля піднімається і опускається. Д - 2 р.

**Голос за кадром**

Дивуючись великим хвилям, Юга подивився на борт човна і побачив кита.

**Фізінструктор**

Може він знає, де селезень? Будемо й ми китами. Ляжемо на спину, підтягнемо ноги до сідниць, живіт вгору на поверхню води, як кит. Тягнемо живіт вгору. Спираючись на плечі, робимо рухи вгору. Що ж відповів кит мавпеняті? Д - 2 р.

**Голос за кадром**

Я бачив, як селезень грав з дельфіном, і поплив собі далі. Юга направив човен до місця де дельфін весело грав з селезнем, вистрибуючи із води.

**Фізінструктор**

Дельфіни вміють високо вистрибувати із води. Ляжемо на спину та підтягнемо коліна вгору. Коліна це спина дельфіна і вона під водою. Зробимо вдих і пірнемо в воду. Під водою зробимо видих. Потім винирнули, вдихнемо, пірнули в іншу сторону і знову зробили видих.

***Заключна частина***

**Голос за кадром**

Селезень вирішив відправитись додому з Югою. Він помахав дельфіну на прощання; за допомогою Юги сів в човна і вони разом попливли до берегу, де їх всі чекали. Тварини були такі раді, що влаштували справжнє свято. Їли від пуза. А коли всі наїлися, лягли відпочивати під промінцями сонця.

**Фізінструктор**

В.п. - лежачи на спині, ноги прямі. Які веселі пригоди! Юга мабуть стомився за цілий день, а ви?

**Голос за кадром**

Юга відпочивав із друзями і думав як пройшов у нього день. Повільно дихав, закрив очі. Він згадував ранок, як прокинувся, як слухав звуки лісу, як вдихав аромат ранкової роси.

Юга згадав кішку, яка не звично потягувалася і навіть вела себе як собака. Згадав і лева, який порушив тишу джунглів та відправив всіх на пошуки селезня, який загрався з дельфіном.

Юга згадав і кита, котрий піднімав високі хвилі на поверхню океану та допоміг знайти селезня.

Мавпенятко згадало і про дельфіна, який високо вистрибував із води, і як сумно стало селезню, коли прощався зі своїм товаришем.

І вирішив, що завтра він пограє з селезнем і може бути ще нова пригода. Коли всі тварини зібралися додому, Юга попрощався з ними і поліз на своє дерево, щоб розповісти про пригоди своїй сім’ї.

**Фізінструктор**

Ось ми і розповіли вам свою історію. Сподіваюся, що вона сподобалась вам як і нам.

Ми відчуваємо себе бадьорими і енергійними. Будьте щасливі.