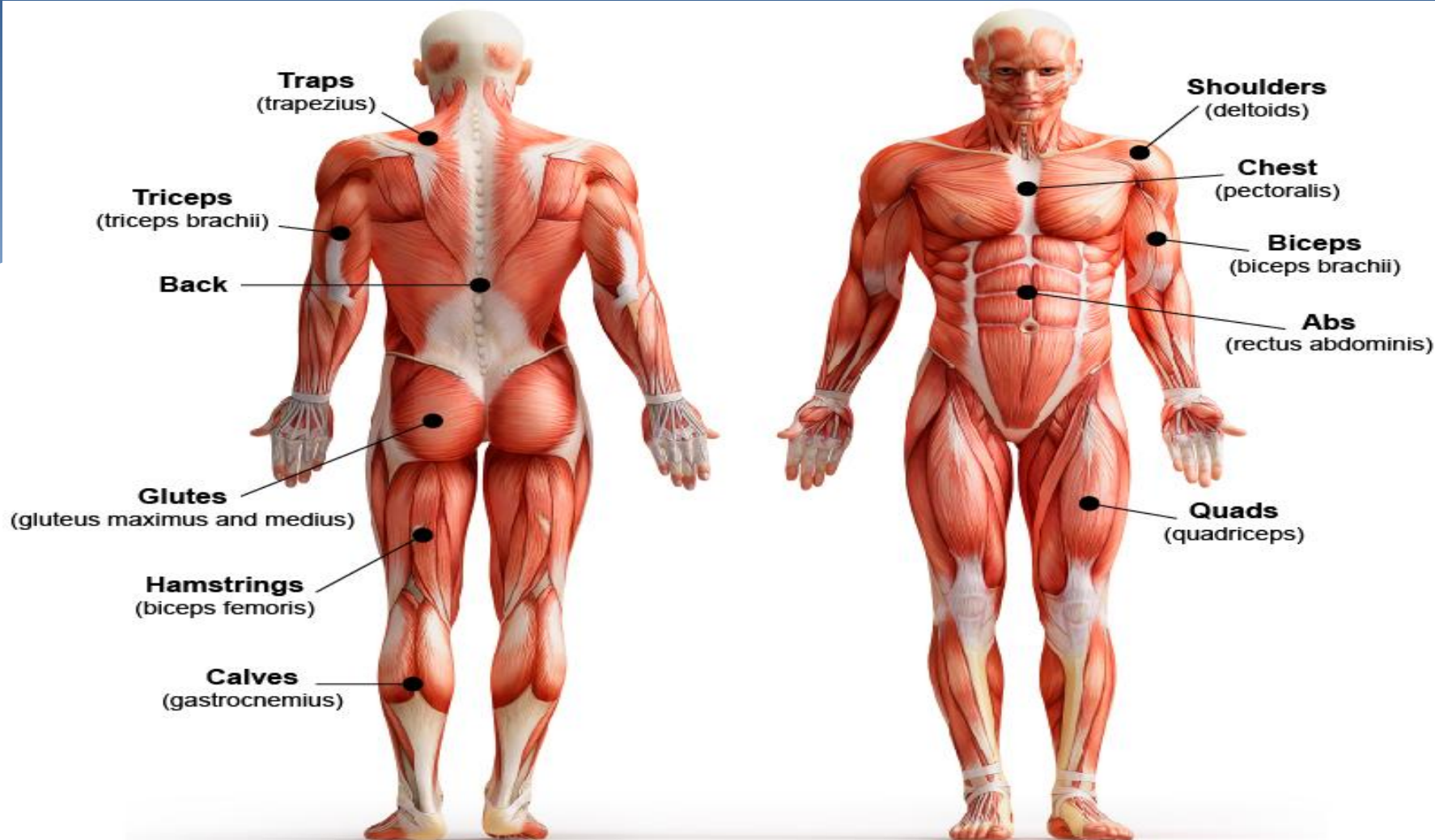
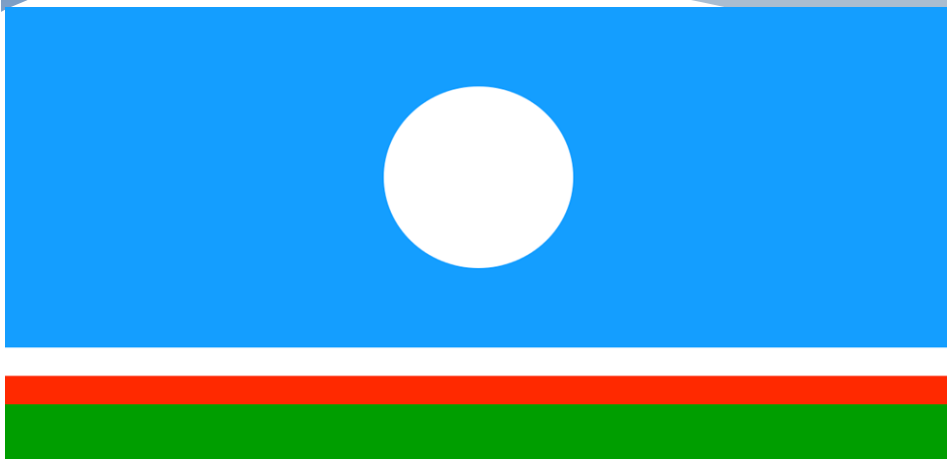






Как дерево не может существовать без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника. Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек.

Якутия



- Ребята где мы живем?



Индия



Олбох

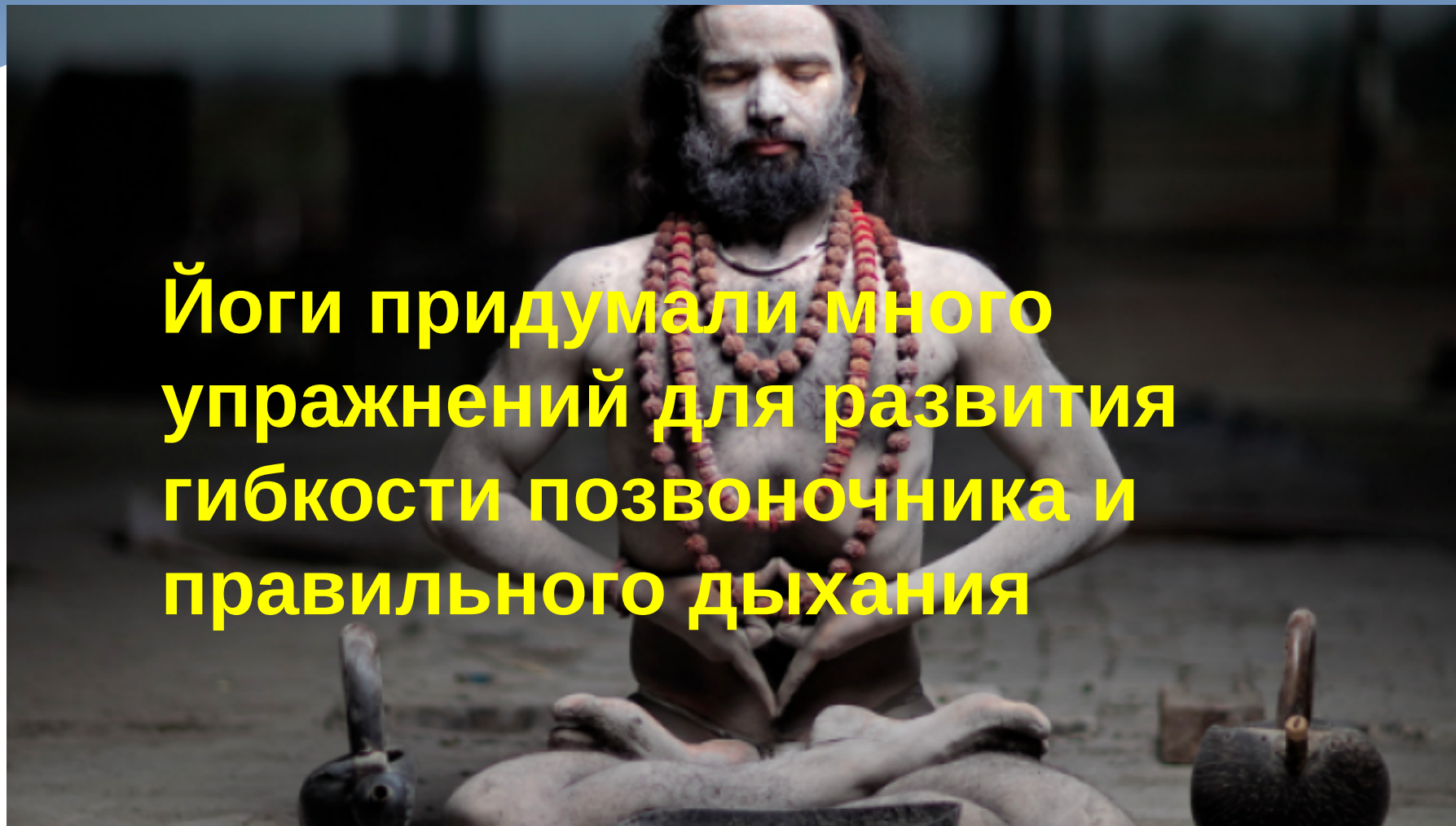


Олонхосут



Йога

**Йоги придумали много
упражнений для развития
гибкости позвоночника и
правильного дыхания**



Индийские джунгли

A photograph of a tropical jungle scene. In the foreground, there is a calm river reflecting the surrounding greenery. The middle ground is filled with dense, lush vegetation, including various types of trees and thick undergrowth. Several tall palm trees are visible, their trunks leaning slightly. The background shows more of the dense forest, with sunlight filtering through the canopy. Overlaid on the center of the image is a white rectangular box containing the word "Маугли" in bold red Cyrillic letters.

Маугли

**В Индии жил мальчик со своими родителями.
Однажды его мама и папа отправились с ним через
джунгли в соседнюю деревню. Ночь застала их в пути.
Папа поддерживал огонь в костре, а все остальные
уснули. Крепко заснул и малыш.**



Поза зародыша

И.п. лежа на спине. Обхватить согнутую правую ногу за лодыжку и прижать к животу. Удерживать 5-6 с, вернуться в и.п. То же левой ногой. Затем прижать обе ноги к животу, стараясь лбом и подбородком достать

к



Вдруг раздалось страшное рычание

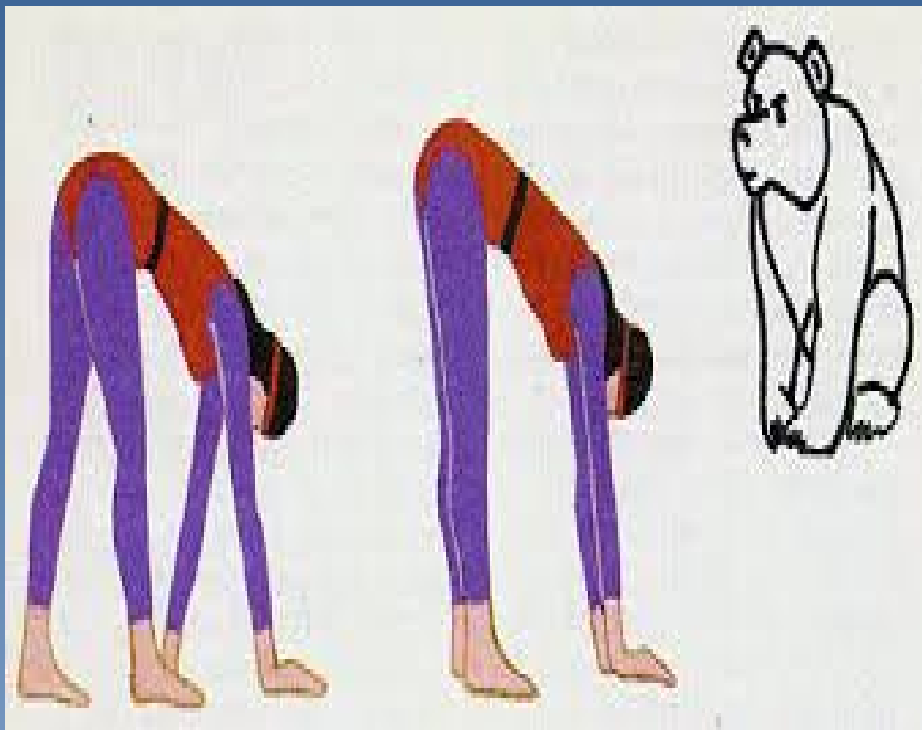
Поза тигра

**Дети делают активный вдох
через нос и рычат на выдохе,
широко раздвинув пальцы рук.**



- Из кустов выскочил тигр Шерхан и утащил мальчика в джунгли. Но у мальчика нашлись друзья. Из лап Шерхана его вырвали пантера Багира, медведь Балу и серые волки. Первым на помощь пришел медведь.





Исходное положение — стоя согнуться в спине, достать руками до пола, передвигать по очередности — выдохнуть и занять исходное положение. Повторить 2 раза.

- Взяла на воспитание человеческого детеныша стая волков. Мать - волчица дала ему имя Маугли, что означало «Лягушонок»: уж очень хрупким и маленьким показался волкам маленький человек. Мальчик играл с волчатами, учился охотиться и даже научился разговаривать по-человечьи. Одной из самых любимых забав у волчат была игра «Кто дольше пропоет свою песню». Давайте и мы попробуем



Тест на проверку дыхания

Дети, стоя, делают два активных выдоха, затем энергично вдыхают через нос, задерживают дыхание и на выдохе долго тянут звук «У-У». Тот, у кого заканчивается дыхание садиться.

- Когда Маугли подрос, он подружился с гигантским удавом Каа. Каа был очень гибким и научил Маугли владеть своим телом. Для этого он делал специальные упражнения.



— «Змейка». В исходном положении малыш лежит на животе, с согнутыми у груди руками. На счет «1-2-3-4» медленно вытягивается вверх, выпрямляет руки. На счет «5-6-7-8» — возвращается в исходное положение, плавно выдыхает.

Lie

On your stomach



Hands next to shoulders

Push up!



You are a . . .

Упражнение на напряжение и расслабление мышц.

Говорят, в больших кустах по ночам таится страх (дети напрягают все мышцы до дрожи)

Я пошел к большим кустам: «Кто же там и что же там?» (резко расслабить мышцы).

-А в кустах оказалась пантера Багира. Пантера – большая кошка и ведет себя как обычная домашняя кошка.



SMOTRIMULTIKI.RU

Поза доброй кошки. И.п.- стойка на коленях, плавно поднять голову, прогнуть спину. 10-15с



В джунглях кроме Шерхана у Маугли были другие враги, которые всегда его дразнили. В джунглях зеленых мохнатые детки

Прыгают весело с ветки на ветку,

И на зеленых качелях- лианах

Кружатся маленькие обезьяны.

Давайте превратимся в маленьких обезьянок и построим друг другу рожицы смешные.



Упражнение «Передай орех ногами». Дети сидят на полу в кругу, ногами в круг. Надо передавать маленький орех ногами друг другу.



- А Маугли сидел на берегу реки и следил за солнечным зайчиком.

Вдруг откуда не возьмись, проносится огромное стадо слонов, надо срочно уносить ноги

Полоса препятствий: ОВД

1. Ходьба по канату, положенному на пол.
2. Ходьба по скамье на ладонях и ступнях
3. Прыжки через конусы в высоту.
4. Ходьба по массажной дорожке
5. Ползание по мату.

Еле ноги унесли



- позже Маугли проголодался и решил
наловить рыбки и поесть.

Якутская игра «Балыксыт»

Мелом рисуется круг, это озеро, из него рыбы не выходят, 2 детей рыбаки

Правила игры: привязываем рыбу к ноге, рыбаки пытаются поймать рыбу ногами, наступив на нитку, рвут ее, у каждого рыбака своя посуда, чтобы складывать рыбу. Пойманные рыбки выходят из игры. В итоге идет подсчет рыбы, у кого из рыбаков больше тот и победил.

- сейчас выясним кому «Байанай» даст больше рыбы.

Байанай кундулэ кордоьобут кордоьобу кордоьобут!



Массаж биологически активных точек «Неболейка».

-Чтобы горло не болело мы его погладим смело, (поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

-Чтоб не кашлять ,не чихать, надо носик растирать.
(указательными пальцами растирать крылья носа)

-Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. (ладони «козырьком» ко лбу и растирать в стороны- вместе)

-«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.
(раздвигаются средний и указательный пальцы и растирают точки перед и за ушами.)

-Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна! (потереть ладони друг о друга)



Упражнение на расслабление.

-Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза и слушает как плещется вода в реке, поют птицы.

Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать,

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать.

Вот и закончилось наше путешествие в сказку.

- а теперь садимся на наши волшебные «Олбохи» в позу «Олонхосута» и возвращаемся обратно в нашу родную Якутию.

