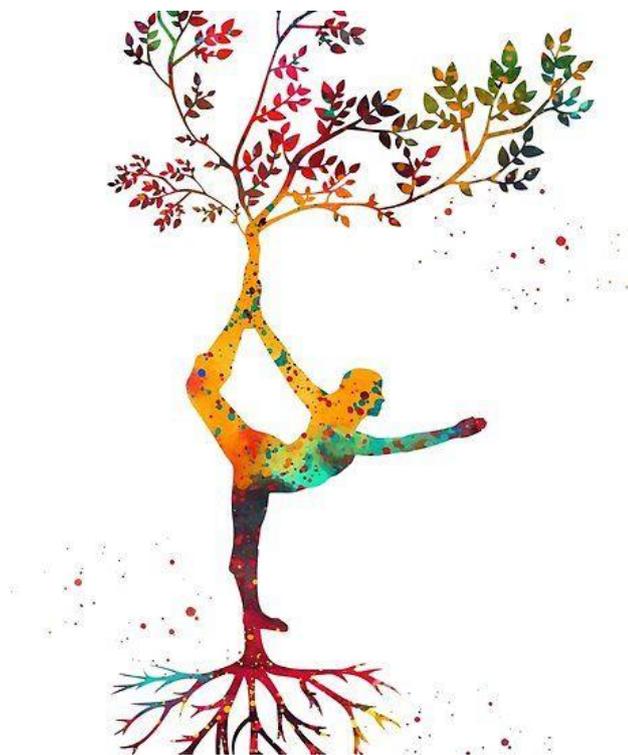




Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №28 »Огонёк»

**Региональная образовательная программа «Игровые
упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОУ»**

Методическая разработка
«Экскурсия в осенний лес с элементами хатха-
йоги»



Разработал и провел:

Воспитатели:

Миклина Марина Андреевна,

Мотылева Галина Алексеевна,

Инструктор по физической культуре:

Ваганова Евгения Владимировна

Бердск 2024

Цель: Создать условия для усвоения представлений об осенних изменениях в живой природе, через наблюдение за живой природой и придумывание собственных асан для хатха-йоги.

Задачи:

- учить распознавать характерные явления живой природы, присущие осени;
- формировать общеучебные и исследовательские навыки: наблюдение сравнение систематизация, классификация;
- формировать экологическое сознание, представление о взаимосвязи объектов живой природы;
- развивать творческое мышление и умение связывать внешний вид объектов живой природы с существующими асанами;
- мотивировать на умение видеть в объектах живой и неживой природы собственные асаны;
- продолжать формировать интерес к занятиям хатха-йогой.

Предварительная работа: чтение стихотворений об осени, изучение асан: бабочка, гора, дерево, пчела, солнце; рассматривание картин и иллюстраций об осени.

Ход экскурсии

Организационный момент:

Жаль озябшего бедняжку
Всем ветрам и ветрам и ветеркам
Он последнюю рубашку
Раздарил по лоскуткам.
(осенний лес)

Воспитатель: Ребята, отгадав эту загадку, вы сможете узнать, в какое путешествие мы с вами направимся сегодня. Но прежде, чем наше путешествие состоится, мы с вами вспомним правила поведения в лесу, напомниме, пожалуйста.

Далее обучающиеся, воспитанники с воспитателем, инструктором по физической культуре совершают прогулку-экскурсию в осенний лес. Беседу в лесу воспитатель начинает с чтения стихотворения «Лесные звезды».

Лесные звёзды

В лесу темнеет рано
Осенним хмурым днём,
И звёзды на полянах
Горят цветным огнём.

Они когда-то были
Зелёною листвою,
И нам они дарили
Прохладу в летний зной.

Под ветром шелестели
У клёнов и берёз.
В тени их нежно пели
Малиновка и дрозд.

Они в себя вобрали
Лазоревый рассвет,
Оранжевые дали,
Янтарной ночи свет.

Теперь на землю с веток
Летят они, летят
И долго краски лета
Ещё для нас хранят.

Воспитатель: Если на деревьях листья пожелтели, если в край далёкий птицы улетели, если небо хмурится, если дождик льётся - это время года как зовётся?

Воспитатель: Посмотрите вокруг, по каким признакам мы с вами видим, что наступила осень? Какие изменения происходят в осеннем лесу? Чем отличается осенний лес от летнего? посмотрите вокруг, послушайте лесную тишину, полюбуйтесь красотой осеннего пейзажа. Ребята, какие звуки осени вы слышите? Встаньте, прижавшись спиной к стволу дуба, и послушайте звуки осени. Расскажите о них так, чтобы мы их тоже услышали.

Какая музыка подходит под ощущения осеннего леса? Какие у вас ощущения от осеннего леса? Как можно описать его красоту и красоту осенних листьев?

Воспитатель: А знаете ли вы какие-то осенние приметы? Приметы складывал народ из наблюдений за осенними явлениями и погодой, а после образовывал короткие высказывания, которые и называл приметами. Послушайте внимательно их: «Осенний иней – к сухой, солнечной погоде», «Появились комары поздней осенью — к мягкой зиме», «Когда в лесу много рябины - осень будет дождливая, мало - сухая», «Если осенью березы желтеют с верхушки, следующая весна будет ранняя, а если снизу – поздняя», «Паутина стелется по растениям - ждите суровой зимы». Попробуйте понаблюдать в сейчас в лесу встречаются какие-либо из этих примет.

Дети передвигаются по лесной дорожке и наблюдают наличие тех или иных осенних примет, обсуждают их совместно с воспитателем и пытаются с прогнозировать дальнейшую погоду.

Воспитатель: Посмотрите, вокруг вас очень много деревьев и кустарников, предлагаю вам каждому найти по листочку и спросить у товарища с какого дерева листочек? Если вы затруднитесь с ответом, то к кому можно обратиться за помощью?

Дети собирают листочки и загадывают друг друга с какого дерева он слетел, при необходимости обращаются за помощью к воспитателю.

Воспитатель: какие вы все молодцы. Ребята, а знаете ли вы, что не только люди в нашей стране любят природу, но и в далекой и жаркой индии тоже. Жители этой страны, не просто наблюдают за природой, но и пытаются повторить ее в определенных позах – асанах, а делают они это для того, чтобы объединиться с ней духовно, познать ее, и стать к ней ближе. Мы с вами тоже уже знаем некоторые асаны из хатха-йоги, назовите их, пожалуйста. Давайте, повторим некоторые из них. Но прежде, чем мы сможем приступить к выполнению асан, что необходимо нам сделать, чтобы наши мышцы остались целыми и невредимыми и йога принесла бы нам пользу, а не вред?

Инструктор по физической культуре проводит разминку, после чего под его руководством ребята вспоминают еще раз знакомые им асаны и демонстрируют их.

Воспитатель: Посмотрите еще раз по сторонам, может быть осенний лес тоже скрывает от нас свои асаны? Понаблюдайте, кто сможет назвать свои асаны осеннего леса и изобразить их?

Ребята внимательно наблюдают вокруг и предлагают названия своих осенних асан, а также варианты их изображения, педагоги фиксируют их и хвалят.

Воспитатель: Ну что ж, а нам пора возвращаться назад в детский сад.

По ходу движения назад воспитатель предлагает собрать природный материал для дальнейшего изготовления поделок из него.

Рефлексия: Где сегодня мы с вами побывали? Что вы заметили в осеннем лесу? Какие приметы запомнили? Что было самым удивительным? Что самым радостным? Самым печальным? Какие асаны мы с вами смогли придумать? Предлагаю прийти в детский сад и попробовать их изобразить, чтобы потом показать ребятам из младших групп.