## К парциальной образовательной программе «Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОУ»

Методическая разработка по образовательной области «Физическое развитие» Конспект занятия по детской йоге «Путешествие к подножью горы»



Автор: Ваганова Евгения Владимировна;

город Бердск 2024 год **Описание:** Конспект рассчитан на детей старшей группы. Занятие проводилось, как досуговая деятельность в рамках реализации парциальной программы «Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОУ».

Продолжительность: 25 мин

Цель: Повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата

## Задачи:

- 1. Укреплять костно-мышечный аппарат;
- 2. Формировать навык правильной осанки;
- 3. Повышать подвижность суставов, эластичность связок и мышц;
- 4. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- 5. Закреплять названия и навыки выполнения освоенных асан;
- 6. Развивать силу, статическое равновесие, внимание;
- 7. Воспитывать дисциплину, волевые качества, доброжелательное отношение к другим людям, умение признавать свои ошибки;
- 8. Повышать самооценку

Частные задачи	Содержание и организация	Дози- ровка	Словесные методы и приёмы, методические указания
1	2	3	4
	Разминка 6 мин	l	
Подготовка детского	1. Ходьба в обход		Отправляемся на прогулку к подножью горы.
организма к выполнению	2. Бег в медленном темпе	1 мин	Следить за техникой и дыханием.
более сложных	3. Ходьба в обход		Следить за дыханием: вдох и выдох через нос.
упражнений	4. Остановка по сигналу, повернуться лицом в		
	круг, разомкнуться на вытянутые руки.		Подошли к подножью горы.
	Суставная гимнастика		
	1. И.п. – стойка врозь, руки на пояс.	5 раз	Рисуем радугу.
	1 – наклон головы вправо (выдох),		Выполнять в медленном темпе непрерывной
	2 – и.п. (вдох),		линией.
	3 – наклон головы влево (выдох),		
	4 – и.п (вдох).		
	2. И.п. – стойка врозь, руки согнуты к плечам.	2 раза в	
	1-4 – круговые движения в плечевых	каждую	Рисуем круги локтями.
	суставах вперёд,	сторону	Темп средний. Дыхание спокойное, ровное.
	5-8 – круговые движения в плечевых		Следить за амплитудой движения.
	суставах назад.		
	3. И.п. – стойка врозь, руки на пояс	5 раз	Темп средний
	1-2 – наклон вперёд (выдох),		
	3-4-и.п.,		
	4. И.п. – стойка врозь, руки на пояс	5 раз	Маятник
	1 – наклон вправо (выдох),		Темп средний
	2 – и.п. (вдох),		
	3 – наклон влево (выдох),		
	4 – и.п (вдох).		
	5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс	5 раз	Темп средний. Следить за осанкой.
	1 – полуприсед с поворотом вправо (выдох),		
	2 – и.п. (вдох),		
	3 – полуприсед с поворотом влево (выдох),		
	4 - и.п (вдох).		

1	2	3	4
	5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс	5 раз	Дыхание спокойное ровное
	1 – приподнять правую ногу, носок от себя		
	2-3 – носок на себя – от себя		
	4 — и.п.		
	5-8 – тоже левой ногой		
	6. Медленный бег, переходящий в ходьбу		
	7. Остановка по сигналу, перестроится на	40 сек	Зашли на полянку у подножия горы
	коврики, лицом в круг		
	8. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»		Выдох длиннее вдоха
	При вдохе живот наполняется воздухом	3 раза	
	Мотивационная часть		
Настройка на занятие	Педагог предлагает детям прогуляться по полянке,		
	которая раскинулась у подножия горы и поближе		
	познакомиться с её обитателями.		
	Основной комплекс 16 ми	Н	
Формировать навык	Асана «Гора»	1 раз	Могучая, высокая гора упирается макушкой в
правильной осанки,	Описание: Стойка ноги вместе, руки направлены	10 сек	небо
развивать функцию ста-	вдоль тела вниз. Макушкой тянуться вверх,		
тического равновесия и	кончиками пальцев рук – вниз. Дыхание спокойное,		
концентрации внимания	глубокое.		
Укреплять мышцы рук и	Асана «Солнце»	1 раз	Из-за тучки, над полянкой показалось солнце,
туловища. Повышать	Описание: Широкая стойка (ноги шире плеч). Руки	10 сек	его тёплые лучи проходят через ладони
эластичность мышц.	поднять вверх-в стороны, плечи опущены, ладоши		
Активировать	смотрять вперёд, пальцы растопырены, живот		
кровообращение	подтянут.		
	Дыхание спокойное, равномерное.		
Укреплять мышцы спины,	Асана «Пчела»	3 раза	Мимо пролетела пчёлка в поисках цветов с
рук и ног. Повышать	Описание: Широкая стойка, ноги согнуты, туловище	ПО	нектаром. Сначала пчёлка подлетела к одному
функциональные	слегка наклонено вперёд, таз направлен назад, руки в	10 сек	цветочку, затем ко второму. Но цветы ещё до
возможности	стороны. Сделать глубокий вдох, на выдох		конца не распустились. Тогда пчёлка полетела
дыхательной системы	произносить звук «ж-ж-ж»		к третьему цветку.
возможности	стороны. Сделать глубокий вдох, на выдох	10 сек	конца не распустились. Тогда пчёлка полетела

1	2	3	4
Формировать правильную	Асана «Цветок»	1 раз	Пчёлка села на цветок, который распустился
осанку. Укреплять	Описание: Сед ноги скрестно. Руки, выполняющие	10 сек	при первых лучах солнца.
мышцы рук и ног.	роль лепестков, согнуты в локтях в стороны. Ладоши		
Повышать	смотрят вверх, пальцы направлены в стороны.		
функциональные	Дыхание спокойное, равномерное. Макушка тянется		
возможности тазобедр.	вверх.		
суставов и грудной			
клетки.			
Повышать	Асана «Бабочка» порхает в чередовании с	2 раза	Над полянкой появилась порхающая бабочка.
функциональные	«Бабочка» собирает нектар	каждая	Бабочка села на цветок, чтобы полакомиться
возможности	Описание: Сидя на полу соединить стопы вместе,	асана	вкусным нектаром и собрать немного пыльцы.
тазобедренных суставов и	прижав пятки, как можно ближе к телу. Руки	по 10	
эластичность мышц	удерживают стопы, макушка тянется вверх. Дыхание	сек	
внутренней части бедра и	спокойное, равномерное:		
голени. Формировать	Порхание: покачивать коленями вверх-вниз;		
навык правильной осанки.	Нектар: наклониться вперёд, шумно вдохнуть через		
	рот – «сделать глоток нектара»		
Укреплять мышцы спины,	Асана «Кузнечик»	3 раза	С цветочка на цветочек прыгал маленький,
рук и ног	Описание: Лёжа на животе, руки вверху. На вдохе	по 6	шустрый, весёлый кузнечик.
	руки и ноги оторвать от пола, макушка тянется	сек	
	вперёд. Удерживая положение на весу, дышать		
	глубоко, равномерно.		
Укреплять мышцы рук,	Асана «Жук»	2 раза	Ой! На спину перевернулся жучок и не может
ног и живота.	Описание: Лёжа на спине трясти в воздухе руками и	по 10	встать. Давайте ему поможем.
Снять напряжение с	ногами, подключая стопы и ладоши. Попробовать	сек	
суставов.	«вытолкнуть» ноги из таза. Дыхание равномерное.		
	Заключительная часть 3 м	ин	
Способствовать рас-	Лёжа на спине, расслабить мышцы, закрыть глаза и	50 сек	Ветер веет над поляной и качается трава.
слаблению организма и	под спокойное музыкальное сопровождение		Облако плывёт над нами словно белая гора.
восстановлению ЧСС	представить себя плывущим облаком на небе.		
	Дыхание спокойное.		

Зауменнение назраний	Рофиомена солорженна запатна
Закрепление названий	Рефлексия содержания занятия
освоенных асан.	Дети вспоминают, кого и что они встретили на
	солнечной полянке.