



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

*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

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

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

Закрепление названий освоенных асан.	Рефлексия содержания занятия Дети вспоминают, кого и что они встретили на солнечной полянке.		
---	---	--	--