



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

## Проект

«Йога сказки для детей»

Часть 1 «Путешествие в мир сказок»

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



Проект разработали и провели:

Инструктор по ФК: Е.В. Ваганова

Воспитатели: Л.В. Воронкова О.В.Кондратьева,

г.Бердск  
2024

**Вид проекта:** смешанный.

**Продолжительность:** 3 месяца.

**Участники проекта:** Дети и родители старшей группы № 15 «Теремок» и воспитатели: Л.В.Воронкова, О.В.Кондратьева

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Интеграция областей:** познавательное, речевое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное развитие.

### **Актуальность темы**

В соответствии с ФОП ДО в старшем дошкольном возрасте одной из главных задач в процессе физического воспитания является формирование правильной осанки, которая создаёт наилучшие условия для правильного положения и нормальной деятельности всех внутренних органов, что способствует повышению функциональных возможностей систем организма. Организм ребенка - это живая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, учение “ о детской йоге”, способствует развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Гимнастика с элементами йоги доступна детям любой категории.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная

особенность детской йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

**Цель:** Создание условий для функционального совершенствования опорно-двигательного аппарата средствами игровых упражнений с элементами йоги и стретчинга

**Задачи:**

1. Обеспечение полноценного и гармоничного развития;
2. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;
4. Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
5. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;
6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
7. Развивать у детей навыки передачи образа героев сказок средствами йоги(асаны)

**Ожидаемые результаты:**

- Имеют начальное представление об опорно-двигательном аппарате о его значении для здоровья всего организма.
- Знают названия освоенных асан, выполняют их.

- Осуществляют самоконтроль при выполнении упражнений, координируя свои действия.
- Проявляют двигательное творчество, могут придумать новые истории на основе освоенных асан, с удовольствием импровизируют; проявляют инициативу, морально-нравственные и волевые качества.

### План реализации проекта

Этапы	Сроки	Мероприятия	Ответственные
<p style="text-align: center;">I</p> <p style="text-align: center;">Подготовительный</p>	<p style="text-align: center;">сентябрь 2024 г.</p>	<p>Анализ научно-методической литературы; Подбор необходимого литературного материала и его анализ, иллюстрации с изображением комплекса упражнений поз (асан) йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.</p> <p>Беседа с родителями о необходимости занятий йогой для здоровья детей и развития физических качеств.</p> <p>Консультации для родителей: «Йога для детей – что это, и нужно ли?», «Правила занятий йогой</p>	<p style="text-align: center;">Воспитатели</p>

		<p>для начинающих» Папка-передвижка «Веселая йога для дошкольников» Буклет для родителей «Дыхательная гимнастика» Рекомендации: совместный просмотр с детьми поучительного мультфильма про «Миру и Гошу. Веселая йога» Мастер класс выполнения асаны «Добрая кошечка» дома, размещение информации в группе ВК</p> <p>Календарный план освоения асан на занятиях по физической культуре и утренней гимнастике в период сентябрь-ноябрь 2024 г.</p> <p>Подготовка практического материала: наглядные пособия, картотека упражнений детской йоги, суставной гимнастики</p>	<p>Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова</p> <p>Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова</p>
--	--	---	---

II Основной	сентябрь – ноябрь 2024 г.	<p>Познавательное развитие. Беседы: «Что такое йога и ее польза». «Особенности строения моего тела», Демонстрация презентации «История возникновения йоги»</p>	Воспитатели группы
		<p>Цикл занятий по экспериментально-исследовательской деятельности «Мое тело» Настольная электронная игра. Магнитная игра «Я и мои эмоции»</p>	Воспитатели группы
		<p>Разработка и проведение йога-физминуток для группы по освоенным асанам</p>	Воспитатели группы
		<p>Экскурсия в осенний лес «Йога-прогулка»</p>	Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова Воспитатели группы
		<p>Речевое развитие Знакомство со сказкой автора Ирины Гутовой «О дружбе» «Составление йога-сказки про Лунтика по</p>	Воспитатели

	<p>картинкам»</p> <p>Цикл занятий, знакомство: Детская йога. Сказки об асанах.</p> <p>«Выбери 5 асанов и составь рассказ»</p>	
	<p>Дидактические игры:«Я знаю три асана» . «Отгадай загадку и покажи асан», «Йога-азбука», «Найди пару»</p>	<p>Воспитатели группы</p>
	<p>Продуктивная деятельность : «Добрая и сердитая кошечка» , «Загадки. Отгадай и нарисуй асан (отгадку) По замыслу: «Создание своих асанов»</p>	<p>Воспитатели группы</p>
	<p>Постановка и съёмка йога сказки в рамках недели психологии «О дружбе» автора Ирины Густовой</p>	<p>Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова Воспитатели группы</p>
	<p>Занятия по физической культуре с элементами йоги и стретчинга</p>	<p>Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова</p>

		Утренняя гигиеническая гимнастика с элементами йоги	Воспитатели
		Написание и видеомонтаж йога-сказки по мотивам мультфильма про Лунтика	Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова Воспитатели группы
III Заключительный	Ноябрь 2024 г.	Видео презентация авторской детской сказки «Лунтик и его друзья»	Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова Воспитатели группы

### Полученные результаты:

1. Дети сформировали общие представления об опорно-двигательном аппарате, о его значении для здоровья человека.
2. Дети и родители познакомились и имеют представление о йоге и стретчинге, как о системе упражнений, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Дети знают названия освоенных асан и выполняют их, осуществляя самоконтроль.
4. Дети проявляли творческую инициативу при определении и выборе уже изученных асан для передачи образа сказочных героев.
5. Дети самостоятельно составили рассказ по набору картинок и рассказали его при помощи «языка» йоги – освоенных ранее асан.