



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

## Проект

«Поучительные сказки в йоге»

Часть 1 «Друзья познаются в беде»

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



Проект разработали и провели:

Инструктор по ФК: Е.В. Ваганова

Воспитатели: М.А. Миклина, Г.А. Мотылёва,

г. Бердск

2024 г.

**Вид проекта:** смешанный.

**Продолжительность:** 3 месяца.

**Участники проекта:** Дети и родители подготовительной к школе группы № 8 «Пчёлки» и воспитатели: М.А.Миклина и Г.А.Мотылева.

**Образовательная область:** физическое развитие.

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

### **Актуальность темы**

В соответствии с ФООП 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.

Физическая йога является эффективным средством, направленным на формирование правильной осанки у старших дошкольников. Регулярные занятия йогой, которые предполагают выполнение особых поз (асан) способствуют осознанному владению телом, позволяют укрепить мышечный корсет, нормализовать кровообращение во всём теле, улучшить и сохранить гибкость, развить способность концентрировать внимание, координацию и чувство равновесия, уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности, способствуют правильному формированию стопы.

Дыхание диафрагмой или животом во время выполнения асан открывают грудную клетку и увеличивают объём лёгких, что способствует формированию навыка правильной осанки.

Занятия детской йогой обладают психологическим эффектом: улучшают настроение, поднимают самооценку, создают ощущение комфорта и спокойствия в целом.

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

**Задачи:**

- Познакомить с понятием «Йога» и стретчинг»
- Формировать общие представления об опорно-двигательном аппарате, о его значении для здоровья всего организма;
- Формировать навык саморегуляции двигательных действий;
- Обогащать двигательный опыт детей;
- Развивать физические качества: гибкость, силу, координационные способности, статическое и динамическое равновесие;
- Развивать внимание, память, воображение;
- Формировать умение самостоятельно составлять небольшие рассказы набору картинок;
- Развивать у детей навыки передачи образа средствами йоги

**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
I Подготовительный	сентябрь 2024 г.	<p>Сбор информации о йоге: Технология трёх вопросов: «Что мы знаем о йоге? Что мы хотим узнать о йоге? Как мы можем это сделать?»</p> <p>Сбор информации дома у детейми родителей, у педагогов ДОУ, совместное обсуждение и фиксация результатов.</p>	<p>М.А. Миклина Г.А. Мотылёва</p>
		<p>Консультация для родителей «Йога в детском саду»»</p>	<p>М.А. Миклина Г.А. Мотылёва</p>
		<p>Индивидуальный буклет для родителей «Детская йога»</p>	<p>М.А. Миклина Г.А. Мотылёва</p>
		<p>Календарный план освоения асан на занятиях по физической культуре и утренней гимнастике в период сентябрь-ноябрь 2024 г.</p>	<p>Е.В. Ваганова</p>

		Подготовка практического материала: наглядные пособия, картотека упражнений детской йоги, суставной гимнастики	Е.В. Ваганова
II Основной	сентябрь – ноябрь 2024 г.	Цикл занятий по ознакомлению с окружающим миром «Я и йога».	М.А. Миклина
		Цикл занятий по экспериментально- исследовательской деятельности «Мои мышцы и скелет»	Г.А. Мотылёва
		Разработка и проведение йога- физминуток для подготовительной к школе группы по освоенным асанам	М.А. Миклина Г.А. Мотылёва
		Экскурсия в осенний лес «Йога-прогулка»	М.А. Миклина Г.А. Мотылёва Е.В. Ваганова
		Интегрированное занятие «Я знаю пять асан»	Г.А. Мотылёва
		Познание: презентация	М.А. Миклина

		«Йога. Как она произошла»	Г.А. Мотылёва
		Изобразительная деятельность «Создание рисунков по своим асанам»	Г.А. Мотылёва
		Занятия по физической культуре с элементами йоги и стретчинга	Е.В.Ваганова
		Утренняя гигиеническая гимнастика с элементами йоги и стретчинга	Е.В. Ваганова
		Досуг «Поучительная йога сказка»	Е.В.Ваганова
		Видео презентация авторской йога-сказки в рамках недели психологии	Е.В.Ваганова.
		Речевое развитие «Написание йога-сказки по картинкам»	М.А. Миклина
		Написание сценария йога-сказки «Про солнечный день»	М.А. Миклина Е.В. Ваганова
		Аудиозапись сказки совместно с детьми	Г.А. Мотылёва

		Постановка и съёмка сказки «Про солнечный день»	Г.А. Мотылёва Е.В. Ваганова
		Видеомонтаж сказки	Е.В. Ваганова
III Заключительный	Ноябрь 2024 г.	Видео презентация авторской детской сказки «Про солнечный день»	М.А. Миклина Г.А. Мотылёва Е.В. Ваганова

### 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 самостоятельно составили рассказ по набору картинок и рассказали его при помощи «языка» йоги – освоенных ранее асан.