



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»

**Сценарий йога-сказки
«Лунтик и его друзья»**



Авторы:

Ваганова Евгения Владимировна;

Миклина Марина Андреевна;

Мотылёва Галина Алексеевна

город Бердск
2024 год

Описание: Материал рассчитан на детей старшего дошкольного возраста практикующих занятия детской йогой и будет интересен инструкторам по физической культуре ДОО.

Сценарий составлен на основе авторской сказки (приложение 2) воспитанников старшей группы № 15 «Теремок», которую ребята рассказали языком детской йоги в рамках реализации парциальной программы «Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОУ».

Данная йога-сказка является итоговым продуктом проектной деятельности по теме **«Йога сказки для детей» Часть 1 «Путешествие в мир сказок»**

Ссылка на видео:

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 навык выполнения освоенных асан;
6. Развивать силу, статическое равновесие, внимание;
7. Воспитывать дисциплину, волевые качества, доброжелательное отношение к другим людям;
8. Повышать самооценку;
9. Способствовать проявлению творческой инициативы.

Йога-сказка содержит асаны: Дерево, пчела, лягушка, кобра ползёт, кобра тянется вверх, кузнечик, жучок

Методические указания: Перед выполнением асан необходимо настроить детей на работу посредством дыхательного упражнения: во время вдоха наполнить себя положительной энергией, во время выдоха - избавиться от негативной. Затем сделать разминку, которая включает ходьбу, бег, суставную гимнастику с элементами стретчинга и дыхательное упражнение (Приложение 1), чтобы подготовить организм к статической нагрузке. После разминки дети располагаются на определённых местах в шахматном порядке.

Ход-йога сказки

Словестное сопровождение	Содержание упражнений		Дозировка
1	2		3
<p>Ребята, я знаю, что вы сами сочинили сказку в которой говорится о новых приключениях Лунтика и его друзей. Давайте мы с вами расскажем эту сказку при помощи детской йоги? Отлично! Прежде чем приступить, давайте определим, какие асаны мы будем использовать для передачи образов героев сказки.</p>	<p>Исходное положение (далее И.п.) – стойка ноги вместе, руки вниз. Дети определяют асаны и «начинают свой рассказ»</p>		
<p>Однажды утором в домике на дереве, баба Капа варила вкусное варенье и разливала его по баночкам.</p>	<p style="text-align: center;">Асана «Дерево» облегчённая</p> <p>Стойка ноги вместе, руки вверх, ладони внутрь. Вес распределить равномерно на обе ноги. Макушкой тянуться вверх. Пальцы руки тянуться вверх. Дышать спокойно и глубоко.</p>		<p style="text-align: center;">1 раз 15 сек</p>
<p>Лунтик накрывал на стол для чаепития.</p>	<p>Исходное положение (далее И.п.) – стойка ноги вместе, руки вниз.</p>		
<p>Дедушка Шерш следил за порядком в доме и смотрел в подзорную трубу.</p>	<p style="text-align: center;">Асана «Пчёлка»</p> <p>Правую ногу отвести в сторону. Ноги согнуть, таз направить назад, туловище наклонить вперёд. Руки отвести в стороны. Глубоко вдохнуть и, как можно дольше гудеть, издавая звук «ж-ж-ж...» Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз</p>		<p style="text-align: center;">1 раз 10 сек</p> 

<p>В это время к ним залетел пчелёнок</p>	<p>Асана «Пчёлка» Левую ногу отвести в сторону. Удерживать позу «Пчела», добавляю работу рук вверх-вниз, имитируя взмахи крыльями. Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p>и позвал Лунтика на полянку, где росли красивые цветы и самая большая, спелая ягода.</p>	<p>Асана «Цветок» Сед ноги скрестно, спина прямая. Руки-«лепестки» согнуты в стороны, ладони вверх. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 15 сек</p>
<p>И тут друзья вспомнила, что совсем скоро у жабы Клавы день рождения и они решили ей подарить самую большую ,вкусную, красивую ягоду.</p>	<p>Асана «Лягушка» И.п. – широкая стойка, ступни слегка развёрнуты наружу. Сделать присед, не отрывая стопы от пола, колени развернуть наружу. Руки сложить ладонями друг к другу, локти в стороны упираются во внутреннюю часть бедра. Спина прямая, макушкой тянуться вверх. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 15 сек</p>
<p>В это время на полянку выползли вредные гусеницы Вупсень и Пупсень,</p>	<p>Асана «Кобра (змея ползёт)» И.п. – лежа на животе, руки вверх Ползти вперёд, помогая себе руками и ногами. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 20 сек</p>
<p>они стали кричать, что это их полянка с ягодами и всю ягоду они съедят сами и ни с кем не поделятся.</p>	<p>Асана «Кобра (змея тянется вверх)» И.п. – лежа на животе. Поставить ладони на пол на ширине плеч. Ноги сомкнуты, спина вытянута, лобковая кость прижата к полу. Смотреть вперёд и поднимать верхнюю часть туловища за счёт внутренней силы, без опоры на ладони. Грудь раскрыть плечи опустить.</p>		<p>1 раз 15 сек</p>

<p>Вдруг на полянку выпрыгнул кузнечик Кузя</p>	<p>Асана «Кузнечик» Лёжа на животе вытянуть руки вперёд. На вдохе приподнять от пола руки, ноги и голову. Макушка направлена вверх, дыхание глубокое.</p>		<p>3 раза по 5 сек</p>
<p>и его друзья жучки.</p>	<p>Асана «Жук» Лёжа на спине трести в воздухе руками и ногами, ладонями и стопами. Попробовать «вытолкнуть» ноги из таза.</p>		<p>1 раз 20 сек</p>
<p>Они сказали, что нашли большую полянку, где растут красивые цветы и много вкусной ягоды и предложили пойти на полянку и сорвать для Жабы Клавы, самую большую, красивую, ягоду и подарить ей на день рождения.</p>	<p>Асана «Цветок» Сед ноги скрестно, спина прямая. Руки-«лепестки» согнуты в стороны, ладони вверх. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 15 сек</p>
<p>Жабе Клаве очень понравился подарок,</p>	<p>Асана «Лягушка» И.п. – широкая стойка, ступни слегка развёрнуты наружу. Сделать присед, не отрывая стопы от пола, колени развернуть наружу. Руки сложить ладонями друг к другу, локти в стороны упираются во внутреннюю часть бедра. Спина прямая, макушкой тянуться вверх. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 15 сек</p>
<p>Друзья дружно сели за стол . Получился очень дружный, вкусный праздник.</p>	<p>Релаксация Перестроение в круг. Принять положение лёжа на животе, руки вытянуть вперёд. Представлять, как друзья пили чай и кушали вкусное угощение.</p>		<p>2 мин</p>
<p>Ребята, какой смысл заложен в</p>	<p>Рефлексия содержания сказки</p>		

вашей сказке? Какой вывод можно сделать?	Дети высказывают своё мнение. Затем вместе произносят, заранее выученную, русскую поговорку: «"Живи - не скупися, с друзьями веселися"»		
--	---	--	--

Источники

- Биндер И. Йога для детей. Ларчик с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет: методические рекомендации – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. – 40с.: ил. + 40 карт.
- Биндер И. Йога для детей. Шкатулка с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет: методические рекомендации – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. – 40с.: ил. + 40 карт.

Комплекс упражнений для разминки перед выполнением асан из йога-сказки «Про солнечный день»

Автор-составитель: инструктор по физической культуре Ваганова Евгения Владимировна

Описание: Разминка является обязательной частью занятий детской йогой. Она состоит из ходьбы, лёгкого бега, дыхательных упражнений и суставной гимнастики с элементами стретчинга. Один комплекс рассчитан на две недели

Цель: Подготовка детского организма к выполнению более сложных упражнений со статической нагрузкой

Задачи:

1. Повысить функциональные возможности суставов;
2. Увеличить эластичность связок и мышц;
3. Настроить детей на занятие

Продолжительность: 6 минут

Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
1) Мотивация на занятие. <i>Дыхательное упражнение «Северный ветер»</i> И.п. – стойка наги врозь, руки на животе. Вдох носом, живот надулся – <i>наполняем положительной энергией</i> Выдох через рот, губы «трубочкой» произносить звук «у-у-у...» – <i>избавились от всех плохих мыслей.</i>	3 раза	Выдох длиннее вдоха, непрерывный.
2) Ходьба в обход	30 сек	Следить за координацией и дыханием
3) Бег в медленном темпе	40 сек	Следить за дыханием: вдох и выдох через нос.
4) Ходьба в обход	30 сек	
5) Остановка по сигналу, повернуться лицом в круг, разомкнуться на вытянутые руки.		
6) Дыхательное упражнение Вдох и выдох через нос	3 раза	Дыхание спокойное, выдох длиннее вдоха.
7) <i>Упражнение для мышц и позвоночника шейного отдела</i> И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Очень аккуратно, в медленном темпе.

<p>1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.</p>		
<p>8) Упражнение для мышц рук и лучезапястных суставов И.п. – стойка ноги врозь, руки вытянуть вперёд, слегка согнуть в локтевых суставах 1-4 – вращать кисти внутрь 5-8 – вращать кисти наружу</p>	<p>2 раза в каждую сторону</p>	<p>Темп средний</p>
<p>9) Упражнение для мышц рук и локтевых суставов И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз 1 – руки согнуть к плечам 2 – и.п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Темп средний</p>
<p>10) Упражнение для мышц рук и плечевых суставов И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз 1 – плечи вверх (вдох), 2 – и.п. (выдох)</p>	<p>6 раз</p>	<p>Темп средний</p>
<p>11) Упражнение для мышц спины и тазобедренных суставов И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Темп средний</p>
<p>12) Упражнение для мышц спины, бедра и коленных суставов И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – полуприсед; 2 – и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Темп средний</p>
<p>13) Упражнение для мышц голени и голеностопных суставов И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – правую ногу на пятку,</p>	<p>5 раз</p>	<p>Темп средний. Во время положения «нога на пятке» носок тянуть на себя.</p>

2 – на носок, 3 – на пятку, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги		
14) Поворот на право, ходьба в обход	20 сек	Следить за координацией
15) Бег в медленном темпе	30 сек	Следить за техникой и дыханием
16) Ходьба в обход с перестроением по команде на определённые места.		Темп средний
17) Дыхательное упражнение Вдох и выдох через нос	3 раза	Дыхание спокойное, выдох длиннее вдоха.

Йога – сказка «Про солнечный день»

Авторы: воспитанники старшей группы № 15 «Теремок»

Руководители: воспитатели Воронкова Людмила Владимировна и Кондратьева Ольга Васильевна

Однажды утором в домике на дереве, баба Капа варила вкусное варенье и разливала его по баночкам. Лунтик накрывал на стол для чаепития. Дедушка Шерш следил за порядком в доме и смотрел в подзорную трубу. В это время к ним залетел пчелёнок и позвал Лунтика на полянку, где росли красивые цветы и самая большая, спелая ягода. И тут друзья вспомнила, что совсем скоро у жабы Клавы день рождения и они решили ей подарить самую большую ,вкусную, красивую ягоду.

В это время на полянку выползли вредные гусеницы Вупсень и Пупсень, они стали кричать, что это их полянка с ягодами и всю ягоду они съедят сами и ни с кем не поделятся. Вдруг на полянку выпрыгнул кузнечик Кузя и его друзья жучки.

Они сказали, что нашли большую полянку, где растут красивые цветы и много вкусной ягоды. Они предложили пойти на полянку и сорвать для Жабы Клавы, самую большую, красивую, ягодку и подарить ей на день рождения.

Жабе Клаве очень понравился подарок, Друзья дружно сели за стол. Получился очень дружный, вкусный праздник.

КОНЕЦ