

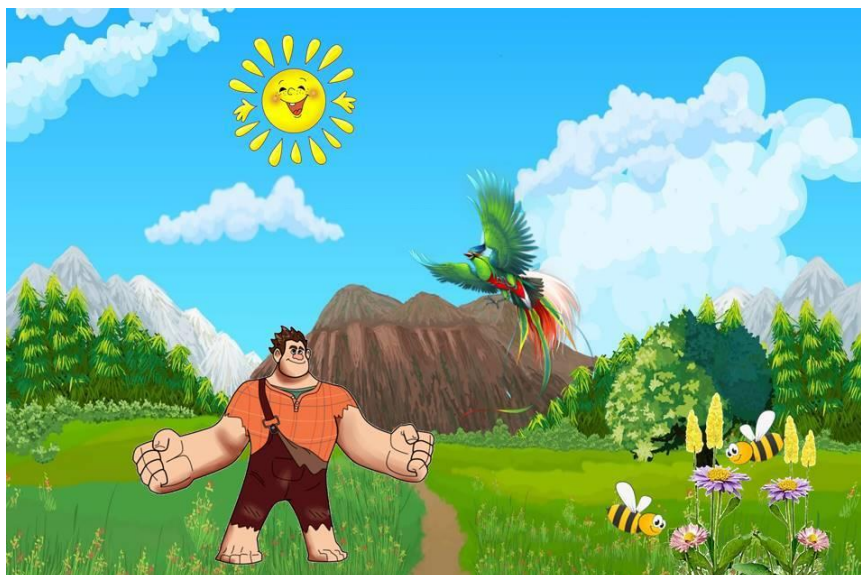


Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №28 «Огонёк»

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  
«Поучительная йога-сказка»**



Автор:  
инструктор по физической культуре  
Ваганова Евгения Владимировна;

город Бердск  
2024 год

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

Занятие проводилось, как досуговая деятельность и было приурочено к неделе психологии. Конспект составлен на основе авторской сказки (приложение 1), которую ребята из подготовительной к школе группы № 8 «Пчёлки» рассказали языком детской йоги в рамках реализации парциальной программы «Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОО».

Ссылка на видео йога-сказки:

[https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730\\_3105](https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730_3105)

**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, умение признавать свои ошибки;
8. Повышать самооценку.

Йога-сказка содержит асаны: гора, птица, солнце, мирный герой, пчёлка, цветок, камень.

**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 занятия

Словестное сопровождение	Содержание упражнений	Дозировка
<b>1 часть. Разминка</b>		
Здравствуй, ребята! Сегодня мы отправимся в сказочное путешествие! Путь нас ждёт не близкий, поэтому нам нужно хорошо подготовиться. Поможет нам в этом дыхательное упражнение.	1) Дети стоят в кругу.	
При вдохе мы наполняем себя смелостью, уверенностью, терпением, старанием, умением дружить, приходить на помощь. При выдохе, мы избавляемся от лени, страха, злости и безразличия.	2) Дыхательное упражнение И.п. – стойка наги врозь, руки на животе. Вдох носом, живот надувается, Выдох беззвучный через рот, губы «трубочкой»	3 раза
Направо повернись! На тропинку становись!	3) Ходьба в обход	30 сек
Поторопимся немножко	4) Бег в медленном темпе	1 мин
Для путешествия по сказочной стране, нам нужно очень хорошо подготовиться и разогреть мышцы	5) Ходьба в обход с последующим перестроением в круг в движении.	1 мин
Разогреем мышцы шеи. Упражнение нужно делать очень плавно.	6) <b>Упражнение для мышц и позвоночника шейного отдела</b> И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	6 раз

Руки в локтях можно слегка согнуть	7) <b>Упражнение для мышц рук и лучезапястных суставов</b> И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд 1-4 – вращать кистями рук внутрь, 5-8 – вращать кистями рук наружу	3 раза
Рисуем большие круги локтями	8) <b>Упражнение для мышц рук и плечевых суставов</b> И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам 1-4 – круговые движения вперёд, 5-8 – круговые движения назад (выдох)	3 раза
Флюгер крутится то вправо, то влево	9) <b>Упражнение для мышц спины и тазобедренных суставов</b> И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – вращение в тазобедренном суставе в правую сторону, 5-8 – вращение в тазобедренном суставе в левую сторону	4 раза
Ребята, следующее упражнение называется по музыкальному «пружинка», а по физкультурному полуприсед	10) <b>Упражнение для мышц спины, бедра, тазобедренных и коленных суставов</b> И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс 1 – полуприсед, 2 – и.п.	8 раз
Ребята, чтобы быть устойчивыми, осуществляйте контроль за спинкой	11) <b>Упражнение для мышц голени и голеностопных суставов</b> И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс 1-7 – правую ногу приподнять, вращать в голеностопном суставе 8 – и.п., 9-16 – тоже с левой ноги	1 раз
	12) Ходьба в обход с перестроением по команде на определённые места.	
<b>2 часть. Выполнение асан</b>		
Ребята, вам знакома пословица: «Сказка – ложь, да в ней намёк. Добрым молодцам урок»? Какой смысл несёт эта пословица? Мы, как раз, оказались в сказочной стране, в которой с одним из героев	Исходное положение (далее И.п.) – стойка ноги вместе, руки вниз	

<p>случилась одна очень неприятная история. Мы сейчас при помощи йоги расскажем эту историю.</p>			
<p>У подножия большой и могучей горы, макушка которой упирается в небо,</p>	<p align="center"><b>Асана «Гора»</b></p> <p>Стойка ноги вместе, руки вниз. Вес распределить равномерно на обе ноги. Макушкой тянуться вверх. Пальцы руки тянуться к полу. Дышать спокойно и глубоко.</p>		<p align="center">1 раз 10 сек</p>
<p>раскинулась большая поляна, на которую каждое утро прилетала сказочная птица.</p>	<p align="center"><b>Асана «Птица»</b></p> <p>Стойка ноги врозь. Руки отвести в стороны и чередовать: поднимать вверх (вдох), опускать вниз (выдох)</p>		<p align="center">1 раз 10 сек</p>
<p>Когда птица садилась на верхушку горы и начинала петь свою сказочную песню, на небо из-за горы всходило солнце и освещало своими золотистыми лучами поляну.</p>	<p align="center"><b>Асана «Солнце»</b></p> <p>Левую ногу отвести в сторону и принять положение «широкая стойка». Руки поднять вверх-в стороны, пальцы расставить, плечи опустить. Спина прямая, макушкой тянуться вверх, грудная клетка расправлена. Представить, как солнечные лучи проходят через ладони, ступни и сердце. Дыхание спокойное через нос. Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз</p>		<p align="center">1 раз 10 сек</p>
<p>С первыми лучами солнца на поляну из дома выходил наш Герой – Великан.</p>	<p align="center"><b>Асана «Мирный герой»</b></p> <p>Выпад правой ногой вперёд. Задняя нога выпрямлена, передняя согнута под углом девяносто градусов, стопа полностью стоит на полу, пятки на одной линии. Руки поднять вверх, плечи опустить, смотреть вперёд. Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз</p>		<p align="center">1 раз 10 сек</p>

Он был такой же большой и могучий как гора.	<p align="center"><b>Асана «Мирный герой»</b></p> Повторить удержание позы «Мирный герой» с выпадом вперёд на левую ногу. Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз		1 раз 10 сек
Великан любил ухаживать за своей цветочной поляной, на которую прилетали пчёлы.	<p align="center"><b>Асана «Пчёлка»</b></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		1 раз 10 сек
Они летали над полянкой	<p align="center"><b>Асана «Пчёлка»</b></p> Левую ногу отвести в сторону. Повторить удержание позы «Пчёлка» Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз		1 раз 10 сек
и садились на цветы, которые распускались, когда на небе появлялось солнце, чтобы собрать вкусный нектар.	<p align="center"><b>Асана «Цветок»</b></p> Сед ноги скрестно, спина прямая. Руки-«лепестки» согнуты в стороны, ладони вверх. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 15 сек
Но вот однажды от верхушки скалы откололся камень, покатился вниз и, со всей силы, ударил Великана по голове.	<p align="center"><b>Асана «Камень»</b></p> И.п. – сед на пятки. Наклониться вперёд, лбом упереться в пол. Руки назад вдоль туловища. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 10 сек
Великану стало больно и очень обидно. Разозлился Великан, взял камень и закинул со всей силы обратно. Камень попал в сказочную птицу. Птица обиделась и улетела. Больше птица никогда не	Принять исходное положение сед ноги скрестно, руки свободно		

<p>возвращалась, и не пела свою сказочную песню. Солнце перестало вставать над поляной, цветы завяли, и пчёлам пришлось перебраться на другую поляну. С тех пор Великан плачет и злится, но уже на себя, за то, что совершил необдуманный поступок и обидел птицу.</p>			
<p>Давайте поможем Великану исправить ситуацию. Что вы ему посоветуете сделать?</p>	<p>Дети принимают исходное положение стоя на ногах.</p>		
<p><b>3 часть. Релаксация</b></p>			
<p>Отправился наш Великан на поиски сказочной птицы и попросил у неё прощение. Птица простила Великана и снова стала прилетать и петь свою сказочную песню. Великан ложился на свою сказочную поляну смотрел в небо, любовался солнцем, мимо которого проплывали белые пушистые облака и больше никогда не совершал необдуманных поступков, даже когда злился.</p>	<p>Принять положение лёжа на спине, руки вниз, глаза закрыть</p>		<p>2 мин</p>
<p><b>Рефлексия содержания сказки</b></p>			
<p>Ребята, вы молодцы, придумали счастливый конец для сказки. А какой вывод можно сделать из этой сказки? Правильно, ребята! Как гласит русская народная пословица:</p>	<p>Дети хором произносят пословицу: «Сумел ошибиться, сумей и поправиться!»</p>		

## 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.



## **Йога – сказка «Поучительная история»**

**Автор сказки** инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР № 28 «Огонёк»,  
Ваганова Владимировна

### **Содержание**

#### **1. Вариант сказки с грустным концом**

У подножия большой и могучей горы, макушка которой упирается в небо, раскинулась большая поляна, на которую каждое утро прилетала сказочная птица.

Когда птица садилась на вершушку горы и начинала петь свою сказочную песню, на небо из-за горы всходило солнце и освещало своими золотистыми лучами поляну.

С первыми лучами солнца на поляну из дома выходил наш герой – Великан. Он был такой же большой и могучий как гора.

Великан любил ухаживать за своей цветочной поляной, на которую прилетали пчёлы. Они летали над поляной и садились на цветы, которые распускались, когда на небе появлялось солнце, чтобы собрать вкусный нектар.

Но вот однажды от вершушки скалы откололся камень, покатился вниз и, со всей силы, ударил Великана по голове.

Великану стало больно и очень обидно. Разозлился Великан, взял камень и закинул со всей силы обратно. Камень попал в сказочную птицу. Птица обиделась и улетела. Больше птица никогда не возвращалась, и не пела свою сказочную песню. Солнце перестало вставать над поляной, цветы завяли, и пчёлам пришлось перебраться на другую поляну. С тех пор Великан плачет и злится, но уже на себя, за то, что совершил необдуманный поступок и обидел птицу.

#### **2 Вариант сказки со счастливым концом**

Отправился наш Великан на поиски сказочной птицы и попросил у неё прощение. Птица простила Великана и снова стала прилетать и петь свою сказочную песню. Великан ложился на свою сказочную поляну смотрел в небо, любовался солнцем, мимо которого проплывали белые пушистые облака и больше никогда не совершал необдуманных поступков, даже когда злился.