



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 о дружбе и равнодушии  
«Про солнечный день»**



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 подготовительной к школе группы № 8 «Пчёлки», 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 «Поучительные сказки в Йоге. Часть 1 «Друзья познаются в беде».

Ссылка на видео: [https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730\\_3307](https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730_3307)

**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

Йога-сказка содержит асаны: Солнце, пчёлка, собака, собака мордой вверх, кошка, кобра, цветок, бабочка (порхание), бабочка-шар, мост, 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-йога сказки

Словестное сопровождение	Содержание упражнений		Дозировка
1	2		3
<p>Ребята, вы готовы рассказать свою сказку «Про солнечный день» при помощи детской йоги? Отлично! Тогда приступим.</p>	<p>Исходное положение (далее И.п.) – стойка ноги вместе, руки вниз</p>		
<p>Однажды летним утром пчелка вылетела из улья,</p>	<p style="text-align: center;"><b>Асана «Пчёлка»</b></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>1 раз 10 сек</p>
<p>Увидела солнце, и очень обрадовалась:</p>	<p style="text-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>1 раз 10 сек</p>
<p>«Ах, какое прекрасное солнце, а значит и день будет чудесным! Хорошо-то как!!!»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Асана «Солнце»</b></p> <p>Правую ногу отвести в сторону и принять положение «широкая стойка». Удерживать позу «Солнце» Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>

Пчелка потянулась	1-2 – руки в стороны – вверх, 3-4 – в исходное положение		1 раз 4 сек
и полетела на поле цветов,	<b>Асана «Пчёлка»</b> Левую ногу отвести в сторону. Повторить удержание позы «Пчёлка» Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз		1 раз 10 сек
ведь как известно пчелки трудятся весь день, чтобы собирать нектар из цветов, а потом делать из него мед.	<b>Асана «Цветок»</b> Сед ноги скрестно, спина прямая. Руки-«лепестки» согнуты в стороны, ладони вверх. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 15 сек
Поработав на славу, пчёлка присела отдохнуть на камень и еще раз полюбоваться солнцем.	<b>Асана «Камень»</b> И.п. – сед на пятки. Наклониться вперёд, лбом упереться в пол. Руки назад вдоль туловища. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 10 сек
Вдруг рядом с пчелкой на камень присела бабочка и спросила: «Можно ли я отдохну рядом с тобой?». «Конечно, можно» - ответила пчелка, - «Давай дружить», - предложила пчелке бабочка, - «Давай!» - согласилась пчелка,	<b>Асана «Бабочка (порхание)»</b> Сидя на полу соединить стопы вместе. Пятки прижать как можно ближе к телу. Имитировать порхание крыльями: покачивать коленями вверх-вниз. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 20 сек
и они вместе продолжали сидеть на камне и любоваться солнцем.	<b>Асана «Бабочка-шар»</b> облегчённая Сидя на полу соединить стопы вместе. Пятки прижать как можно ближе к телу. Раскачивать туловище вправо-влево. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 15 сек
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>

<p>Вдруг из кустов показалась голодная змея, она увидела друзей: пчелку и бабочку, и захотела их съесть.</p>	<p><b>Асана «Кобра (змея тянется вверх)»</b>  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.  Глубоко вдохнуть и, как можно дольше издавать звук «ш-ш-ш...»</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p>Она незаметно подкралась к камню, чтобы первой схватить бабочку.</p>	<p><b>Асана «Кобра (змея ползёт)»</b>  И.п. – лежа на животе, руки вверх  Ползти вперёд, помогая себе руками и ногами.  Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p>Но тут появилась кошка.</p>	<p><b>Асана «Кошка (добрая)»</b>  И.п. – стойка на четвереньках  Прогнуться в спине, смотреть вперёд.  Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p>Она поняла, что творится неладное</p>	<p><b>Асана «Кошка (сердитая)»</b>  И.п. – стойка на четвереньках  Округлить спину, подбородок прижать к груди.  Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p>и позвала на помощь собаку, чтобы прогнать змею.</p>	<p><b>Асана «Собака»</b>  И.п. – стойка на четвереньках  Выпрямить ноги и руки. Таз направлен к потолку. Пальцы рук расставить в стороны, ладони прижаты к полу. Руки, ноги и спина вытянуты, макушкой тянуться вперёд. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>		<p><b>3</b></p>

<p>«Гав! Гав!» - залаяла на змею собака,</p>	<p><b>Асана «Собака мордой вверх»</b> Из позы «Собака» опустить таз вниз, прогнуться в спине. Ноги с опорой на носки, пятки направлены назад. Ноги вытянуты, колени и таз не касаются пола. Грудь расправлена, взгляд направлен вперёд.</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p>а змея испугалась и уползла по мосту прочь по своим делам.</p>	<p><b>Асана «Мост»</b> И.п. – лёжа на спине, руки внизу прижаты к полу. Ноги врозь, согнуть в коленях с опорой на стопы. Поднять таз, лопатки свести. Дыхание глубокое через нос.</p>		<p>1 раз 10 сек</p>
<p>А бабочка и пчелка сказали собаке и кошке спасибо, и стали дружить. Они расположились на полянке, чтобы перевести дух и обсудить происшествие.</p>	<p><b>Релаксация</b> Перестроение в круг. Принять положение лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Представлять себя бабочкой или пчёлкой летящей над полянкой от цветочка к цветочку.</p>		<p>2 мин</p>
<p>Ребята, какой смысл заложен в вашей сказке? Какой урок можно вынести из неё? Какой вывод можно сделать?</p>	<p><b>Рефлексия содержания сказки</b> Дети высказывают своё мнение</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.

## 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>наполняемся 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	1 мин	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.

<p>7) <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.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Очень аккуратно, в медленном темпе.</p>
<p>8) <b>Упражнение для мышц рук и лучезапястных суставов</b>  И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд  1-4 – вращать кисти внутрь  5-8 – вращать кисти наружу</p>	<p>3 раза в каждую сторону</p>	<p>Темп средний</p>
<p>9) <b>Упражнение для мышц рук и локтевых суставов</b>  И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз  1 – руки согнуть к плечам  2 – и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Темп средний</p>
<p>10) <b>Упражнение для мышц рук и плечевых суставов</b>  И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз  1 – плечи вверх (вдох),  2 – и.п. (выдох)</p>	<p>8 раз</p>	<p>Темп средний</p>
<p>11) <b>Упражнение для мышц спины и тазобедренных суставов</b>  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон вправо,  2 – и.п.  3 – наклон влево,  4 – и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Темп средний</p>
<p>12) <b>Упражнение для мышц спины, бедра, тазобедренных и коленных суставов</b>  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – полуприсед с поворотом направо,  2 – и.п.  3 – полуприсед с поворотом налево,  4 – и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Темп средний</p>



<p>13) <i>Упражнение для мышц голени и голеностопных суставов</i>  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – правую ногу на пятку,  2 – на носок,  3 – на пятку,  4 – и.п.,  5-8 – тоже с левой ноги</p>	5 раз	Темп средний. Во время положения «нога на пятке» носок тянуть на себя.
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 подготовительной к школе группы № 8 «Пчёлка»

**Руководитель:** воспитатель Миклина Марина Андреевна

Однажды летним утром пчелка вылетела из улья и увидела солнце, и очень обрадовалась: «Ах, какое прекрасное солнце, а значит и день будет чудесным! Хорошо-то как!!!» Пчелка потянулась и полетела на поле цветов, ведь как известно пчелки трудятся весь день, чтобы собирать нектар из цветов, а потом делать из него мед. Поработав на славу, пчелка присела отдохнуть на камень и еще раз полюбоваться солнцем. Вдруг рядом с пчелкой на камень присела бабочка и спросила: «Можно ли я отдохну рядом с тобой?». «Конечно, можно» - ответила пчелка, - «Давай дружить», - предложила пчелке бабочка, - «Давай!» - согласилась пчелка, и они вместе продолжали сидеть на камне и любоваться солнцем.

Вдруг из кустов показалась голодная змея, она увидела друзей: пчелку и бабочку, и захотела их съесть. Она незаметно подкралась к камню, чтобы первой схватить бабочку. Но тут появилась кошка. Она поняла, что творится неладное и позвала на помощь собаку, чтобы прогнать змею. «Гав! Гав!» - залаяла на змею собака, а змея испугалась и уползла по мосту прочь по своим делам. А бабочка и пчелка сказали собаке мордой вниз и кошке спасибо, и стали дружить.

*КОНЕЦ*