

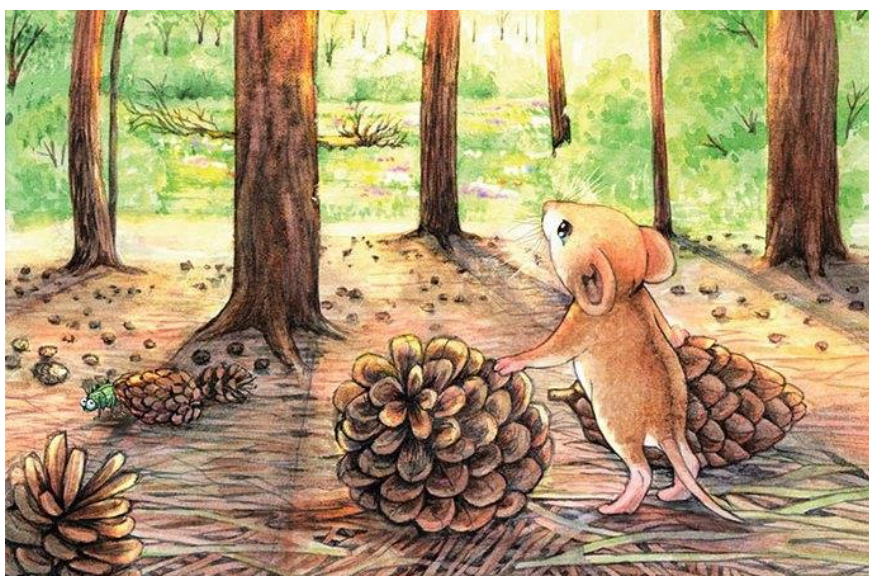


Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №28 «Огонёк»

К парциальной образовательной программе  
«Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОУ»

Методическая разработка по образовательной области «Физическое развитие»

### Сценарий йога-истории «О дружбе»



Авторы:

Ваганова Евгения Владимировна;

Воронкова Людмила Владимировна;

Кондратьева Ольга Васильевна

город Бердск

2024 год

**Описание:** Занятие проводилось, как досуговая деятельность и было приурочено к неделе психологии. Конспект составлен по мотивам сказки Ирины Густовой «О дружбе» (приложение 1), которую ребята из старшей группы № 15 «Теремок» рассказали языком детской йоги с элементами театрализованной деятельности в рамках реализации парциальной программы «Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОУ».

Ссылка на видео: [https://vk.com/id80953285?w=wall-211237730\\_2947](https://vk.com/id80953285?w=wall-211237730_2947)

**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 названия и навыки выполнения освоенных асан;
6. Поддерживать детскую творческую инициативу, через формирование умения использовать асаны для передачи образа различных героев;
7. Развивать силу, статическое равновесие, внимание;
8. Воспитывать дисциплину, волевые качества, доброжелательное отношение к другим людям, умение признавать свои ошибки;
9. Повышать самооценку

**Предварительная работа:**

1. Чтение и беседа по содержанию сказки Ирины Густовой «О дружбе»;
2. Распределение между детьми ролей мышонка, ежонка, медведя и разучивание ими текста для театрализации;
3. Изготовление масок мышонка, ежонка и медведя.



**Йога-история содержит асаны:** Солнце, кошка добрая (мышонок), кошка сердитая (ежонок), дерево, цветок, бабочка (порхание), собака (медведь).

**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-истории

Словестное сопровождение	Содержание упражнений		Дозировка
1	2		3
<p>Ребята, я знаю, что вы прочитали сказку Ирины Густовой «О дружбе». Смысл сказки заложен уже в названии. А давайте мы расскажем эту сказку о дружбе при помощи детской йоги.</p> <p>Ребята, кто главные герои в этой сказке? Подумайте, какие асаны мы можем использовать для передачи образа ежонка, мышонка и медведя? Сказка начинается!</p>	<p>Дети строятся в определённые места в шахматном порядке.</p> <p>Отвечая на вопросы педагога, определяют главных героев мышонка, ежонка и медведя и принимают решение при помощи каких, уже освоенных, асан они будут передавать их образы.</p>		
<p><b><u>Солнце</u></b> встало, ярко светит! Хорошо всем жить на свете!</p>	<p style="text-align: center;"><b>Асана «Солнце»</b></p> <p>Исходное положение (далее И.п.) – стойка ноги вместе, руки вниз</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.</p> <p>Вернуться в и.п. – стойка ноги вместе, руки вниз</p>		<p style="text-align: center;">1 раз 10 сек</p>



<p>Под пеньком в уютной норке жил да был <u>мышонок</u> верткий. И решил он в лес пойти, там друзей себе найти</p>	<p align="center"><b>Асана «Кошка (добрая)»</b></p> <p>И.п. – стойка на четвереньках Прогнуться в спине, смотреть вперед. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p align="center">1 раз 10 сек</p>
<p>Вот мышонок наш идет, звонко песенку поет.</p>	<p>Дети поворачиваются налево, перестраиваются в колонну по одному в движении, идут в обход, исполняют два куплета песни из мультфильма «Песенка Мышонка»: <i>Какой чудесный день, Какой чудесный пень, Какой чудесный я И песенка моя.</i> <i>Не скучно мне ничуть, Пою когда хочу, Какой веселый я И песенка моя.</i> Затем возвращаются на свои места.</p>		
<p>Кто там фыркает в траве, шелковистой мураве? Это был колючий <u>ёж</u>, он на щетку был похож.</p>	<p align="center"><b>Асана «Кошка (сердитая)»</b></p> <p>И.п. – стойка на четвереньках Округлить спину, подбородок прижать к груди. Дыхание спокойное через нос.</p>		<p align="center">1 раз 10 сек</p>
	<p>Дети исполнители ролей мышонка и ежонка, одевают маски и ведут диалог: <b>Ежонок:</b> Здравствуй маленький мышонок! Ты куда с утра собрался и меня вот напугался?" <b>Мышонок:</b> Я иду друзей искать, скучно одному играть. Хочешь, вместе мы пойдем, веселей в пути вдвоем? <b>Ежонок:</b> Хорошо, пойду с тобой этой длинной тропой</p>		

<p><u>Солнце</u> светит на кусты,</p>	<p><b>Асана «Солнце»</b>  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>на <u>деревья</u></p>	<p><b>Асана «Дерево»</b> облегчённая  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>1 раз 10 сек</p>
<p>и <u>цветы</u>.</p>	<p><b>Асана «Цветок»</b>  Сед ноги скрестно, спина прямая. Руки-«лепестки» согнуты в стороны, ладони вверх.  Дыхание спокойное через нос.</p>		<p>1 раз 15 сек</p>
<p><u>Бабочки</u> кругом порхают, в прятки с ветерком играют.</p>	<p><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.</p>		<p>1 раз 15 сек</p>
<p>Вдруг раздался шум и треск, <u>мишка</u> ломится сквозь лес.  Медвежонок-забияка, там, где он так сразу драка.</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>Дети исполнители ролей мышонка, ежонка и</p>		

	<p>медведя, одевают маски и ведут диалог:  <b>Медведь:</b> Вы зачем сюда пришли? Что в моем лесу нашли!  <b>Мышонок:</b> Мы идем искать друзей,  <b>Ежонок:</b> вместе всем ведь веселей!  <b>Медведь:</b> Ну, малявки, сопляки! Сейчас раздам вам тумачки! Я самый сильный из зверей! Ну! Дрожите поскорей!</p>		
Закричал медведю ёж	- Друга моего не трожь!		
Еж колючий зверь в лесу. Драчунов накажет ежик и друзьям своим поможет	Ёжик поворачивается спиной к медведю и колит его иголками.		
<b>Мишка</b> наш в кусты убрался, долго плакал и ругался.	<p style="text-align: center;"><b>Асана «Собака»</b></p> <p>Выполнить асану «Собака», передвигаться в разные стороны, опираясь на стопы и ладоши</p>		
Принял мудрое решение - попросить у всех прощенья.	Дети строятся в полукруг, берутся за руки		
<b>Рефлексия содержания сказки</b>			
	<p>Главные герои одевают маски и обращаются к остальным детям:  <b>Медведь:</b> Надо нам учиться с вами быть хорошими друзьями.  <b>Ёжик:</b> Не скандалить, не ругаться, а тем более не драться!  <b>Мышонок:</b> Если много есть друзей жизнь прекрасней и добрей!</p>		
Ребята, какой урок можно вынести из этой сказки?	Дети рассуждают, высказывают своё мнение		

## 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.
- <https://www.maam.ru/detskijsad/skazka-o-druzhbe-v-stihah-dlja-detei-4-7-let.html?ysclid=m4j9cdvvik245294731> (Ссылка на сказку на страницу автора)



## Сказка «О дружбе»

*Автор Ирина Густова*

Солнце встало, ярко светит! Хорошо всем жить на свете!  
Под пеньком в уютной норке жил да был мышонок верткий.  
Наш мышонок жил один. Сам себе был господин.  
Стало скучно вдруг ему в теплой норке одному.  
И решил он в лес пойти, там друзей себе найти.  
Чтоб играть и веселиться, хлебной корочкой делиться!  
Для общенья и игры нам друзья всегда нужны.  
Вот мышонок наш идет, звонко песенку поет.  
Кто там фыркает в траве, шелковистой мураве?  
И мышонок испугался, животом к траве прижался!  
Кто же это так шумит! У трусишки хвост дрожит.  
Это был колючий еж, он на щетку был похож.  
Еж в лесу грибы искал, это он в траве шуршал.  
"Здравствуй маленький мышонок"- говорит ему ежонок.  
"Ты куда с утра собрался и меня вот напугался?"  
- Я иду друзей искать, скучно одному играть.  
Хочешь вместе мы пойдем, веселей в пути вдвоем?  
-Хорошо, пойду с тобой этой длинною тропой в  
Наш веселый, светлый лес полный сказочных чудес.  
По тропе они идут, тихо разговор ведут.  
Солнце светит на кусты, на деревья и цветы, веет ветерок слегка,  
В небе мчатся облака. Вдалеке ручей звенит, а над ним туман лежит.  
Бабочки кругом порхают, в прятки с ветерком играют.  
Вдруг раздался шум и треск, мишка ломится сквозь лес.  
Медвежонок-забияка, там, где он так сразу драка.  
Он увидел двух зверят. Поскандалить мишка рад.



-Вы зачем сюда пришли? Что в моем лесу нашли!

- Мы идем искать друзей вместе всем ведь веселей!

Прыгать бегать и играть, да друг другу помогать,

Песни петь и веселиться, да конфетками делиться!

- Ну малявки, сопляки! Сейчас раздам вам тумачи!

Я самый сильный из зверей! Ну! Дрожите поскорей!

Волку глаз вчера подбил, зайцу ухо прищемил, а лисице выдрал хвост,

Барсуку расквасил нос! Надаю вам тумачков! Вот "Красавец" я каков!

Тут мышонок задрожал, хвостик по себя поджал,

Глазки-бусинки закрыл и как камешек застыл!

Закричал медведю еж: "Друга моего не трожь"!

Медведь ежонка пнуть хотел, да вдруг сам так и заревел!

Драчун катается в траве, тянет лапы к голове.

Лапы в иглах все у мишки, а на лбу большая шишка.

Еж колючий зверь в лесу, не боится он лису, не боится даже волка.

На спине его иголки. Драчунов накажет ежик и друзьям своим поможет!

Мишка наш в кусты убрался, долго плакал и ругался.

Громко, громко он рычал, пока колючки доставал.

Он решил хорошим стать, никого не обижать

Принял мудрое решенье - попросить у всех прощенья.

Стал наш мишка добрым, умным, вежливым, совсем не шумным.

Дружит он теперь с мышонком, белкой, зайцем и ежонком.

Надо нам учиться с вами быть хорошими друзьями.

Не скандалить, не ругаться, а тем более не драться!

Если много есть друзей жизнь прекрасней и добрей!

**КОНЕЦ**