



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

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

## Методическая разработка «Физические йога-минутки»

### Часть 1

*На основе асан: бабочка, бабочка шар, цветок, гора, дерево, солнце,  
мирный герой, грозная кобра, мост*



Разработал и провел:  
воспитатель высшей категории  
Миклина Марина Андреевна,  
Мотылева Галина Алексеевна

Бердск 2024

**Цель:** Закрепление основных элементов - асан хатха-йоги.

**Задачи:**

- повышение умственной работоспособности во время образовательной деятельности;
- снятие напряжения и обеспечение активного кратковременного отдыха;
- формирование правильной осанки;
- создание положительных эмоций и повышение интереса к занятиям йогой;

**Физминутка 1**

*Асаны: бабочка, бабочка в шаре, цветок*

Бабочка порхает,  
От цветка к цветку летает.  
Опустилась на  
цветок.  
Сядь и ты скорей, дружок.  
Ножки крыльями сложи,  
Ручки сверху положи.  
Сядем ровно, а потом  
В коленях ноги мы согнём.  
Как бабочка с цветка взлети,  
Руками ножки поднимай.  
Корпус влево наклоняй,  
Корпус вправо наклоняй,  
Бабочку в шаре выполняй.  
А цветок наш так хорош,  
Ни на что он не похож:  
На полу расположись,  
Ножки крестиком сложи,  
Ладони кверху поднимай,  
И спинку ровно выпрямляй.

**Физминутка 2**

*Асаны: Солнце, гора, дерево*

Солнце восходит над черной горой.  
Ярко лучи его блещут.  
Стойку займи: две ноги широко,

Руки как лучики кверху,  
Пальчик ты каждый свой напруги –  
К солнышку каждый его тяни.  
После давай превратимся в гору –  
Ведь мы с тобой продолжаем игру.  
Гора большая  
И высокая такая.  
Прямо спину ты держи  
И вершину покажи.  
За руками потянись,  
Устремив макушку ввысь.  
На вершине той горы  
Мы с тобою как дубы  
Словно дерево большое,  
Неподвижны и крепки.  
На одной ноге стоим,  
Показать так ствол хотим,  
А вторая, словно ветка,  
Упираемся ей крепко.

### ***Физминутка 3***

*Асаны: Мирный воин, грозная кобра, мост*

Вот ребята мирный воин,  
Он серьезен и спокоен,  
Ноги в стойке боевой,  
Саблю держит он рукой.  
На пути его беда -  
Жуткая кобра к ногам подползла.  
Грозная кобра – царица у змей.  
Позу такую ты сделать сумей:  
Ляг на живот, головой вверх тянись,  
Словно змея, из травы поднимись.  
Воин наш не растерялся,  
С коброй быстро расквитался,  
Уползла змея, виляя,  
Через мост переползая.  
Чтоб построить мост такой,  
Нужно выгнуться дугой.

В пол ногами упирайся,  
Выше, к небу, поднимайся.