



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.