



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

Проект

«Йога сказки для детей» Часть 3 «Сказка в гости к нам пришла»

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



Проект разработали и провели:
инструктор по ФК: Е.В. Ваганова
воспитатели: Л.В. Воронкова О.В.Кондратьева,

Вид проекта: смешанный.

Продолжительность: 3 месяца.

Участники проекта: Дети и родители старшей группы № 15 «Теремок» и воспитатели: Л.В.Воронкова, О.В.Кондратьева

Образовательная область: физическое развитие.

Интеграция областей: познавательное, речевое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное развитие.

Актуальность темы

В последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

Ещё в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчёркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Проект позволяет решать физкультурно-оздоровительные задачи поэтапно, в игровой форме, с учетом возраста детей, в тесной взаимосвязи всех участников проекта, повышая педагогическую компетентность каждого участника; решаются задачи разных направлений «Познавательное-речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое» и «Социально-личностное развитие».

Цель: Создание условий для функционального совершенствования опорно-двигательного аппарата средствами игровых упражнений с элементами йоги и стретчинга

Задачи:

1. Обеспечение полноценного и гармоничного развития;
2. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;
4. Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;

5. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;

6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

7. Развивать у детей навыки передачи образа героев сказок средствами йоги (асаны)

Ожидаемые результаты:

- Имеют начальное представление об опорно-двигательном аппарате о его значении для здоровья всего организма.
- Знают названия освоенных асан, выполняют их.
- Осуществляют самоконтроль при выполнении упражнений, координируя свои действия.
- Проявляют двигательное творчество, могут придумать новые истории на основе освоенных асан, с удовольствием импровизируют; проявляют инициативу, морально-нравственные и волевые качества.

План реализации проекта

Этапы	Сроки	Мероприятия	Ответственные
I Подготовительный	март 2025 г. (IV неделя)	Календарный план освоения асан на занятиях по физической культуре и утренней гимнастике в период март-апрель 2025 г.	Ваганова Е.В.
	март 2025 г.	Создание условий для реализации проекта. Анализ научно-методической литературы; Подбор необходимого литературного материала и его анализ, подбор упражнений детской йоги и разработка комплексов утренней гимнастики;	Воспитатели группы

		<p>иллюстрации с изображением комплекса упражнений поз (асан) йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.</p> <p>Беседа с родителями о необходимости занятий йогой для здоровья детей и развития физических качеств.</p> <p>Консультации для родителей: «Взрослые вопросы о детской йоге», «Чтоб ребёнок был здоров», «Профилактика нарушений осанки у дошкольников»</p> <p>Папка-передвижка «Веселая йога для дошкольников»</p> <p>Буклет для родителей «Дыхательная гимнастика» размещение информации в группе ВК.</p> <p>Совместное творчество детей и родителей, изготовление книжек – малышек «Йога - сказки», используя ранее изученные асаны (слон, обезьяна, собака, тигр, крокодил и т.д.)</p> <p>Изготовление лэпбука «Зоопарк»</p> <p>Анкетирование родителей «Правильная осанка – залог здоровья!»</p>	
II Основной	апрель-май 2025 г.	<p>Познавательное развитие.</p> <p>Беседы: «Что такое йога и ее польза». «Осанка-стройная спина»,</p>	Воспитатели группы

		Демонстрация презентации для детей «Что такое йога и зачем она нам?»	
		Цикл занятий по экспериментально-исследовательской деятельности «Мое тело» Настольная электронная игра. Магнитная игра «Я и мои эмоции»	Воспитатели группы
		Разработка и проведение йога-физминуток для группы по освоенным асанам	Воспитатели группы
		Оформление стенгазеты, размещение в спортивном зале, мини-беседы на её основе в рамках недели здоровья «Йога – родителям подмога»	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре
		Оформление плаката вместе с детьми «Йога-прогулка в зоопарк»	Воспитатели группы
		Речевое развитие Составление йога-сказок: «Сказка про птичку, обезьянку и слона» , «Однажды в Африке», «Книжка о дружбе»	Воспитатели

		<p>Дидактические игры: «Я покажу, ты угадай» .</p> <p>«Передай мяч и покажи асан», «Найди пару» , «Не ошибись»</p>	<p>Воспитатели группы,</p> <p>инструктор по физической культуре</p>
		<p>Продуктивная деятельность : рисование «Животные африки» (слон, крокодил) ,</p> <p>Лепка: «Тигр»</p> <p>Загадки. Отгадай и нарисуй асан(отгадку)</p> <p>По замыслу :«Создание своих асанов»</p>	<p>Воспитатели</p>
		<p>Занятия по физической культуре с элементами йоги и стретчинга</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p>
		<p>Постановка и съёмка йога сказок из цикла «Однажды в Новосибирском зоопарке...»</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатели группы</p>
		<p>Семейная утренняя гигиеническая гимнастика с элементами йоги «Весенняя зарядка»</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Е.В. Ваганова</p>
		<p>Утренняя гигиеническая гимнастика с элементами йоги</p>	<p>Воспитатели</p>

		Подвижные игры с элементами йоги: «Солнышко», «Пчёлы», «Пчёлы и медведь», «Лягушки»	Инструктор по физической культуре; Воспитатели группы
		Подвижная игра дидактической направленности «Покажи изображённый предмет при помощи асаны»	Инструктор по физической культуре
		Написание, видеомонтаж и озвучивание йога-сказок «Однажды в Новосибирском зоопарке...»	Инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова Воспитатели группы
III Заключительный	май 2025 г.	Видео презентация «Однажды в Новосибирском зоопарке...» авторских детских сказок «Лев и его друзья» и «Праздник у зверей»	Инструктор по физической культуре Воспитатели группы

Полученные результаты:

1. Дети сформировали общие представления об опорно-двигательном аппарате, о его значении для здоровья человека.

2. Дети и родители познакомились и имеют представление о йоге и стретчинге, как о системе упражнений, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Дети знают названия освоенных асан и выполняют их, осуществляя самоконтроль .
4. Дети самостоятельно составили рассказы на основе предложенных картинок с изображениями животных, изготовили книжки-малышки на их основе и рассказали свои истории при помощи освоенных ранее асан.