



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

## Проект

### «Поучительные сказки в йоге»

#### Часть 2 «Мы разные и в этом наша сила»

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



Проект разработали и провели:  
Инструктор по ФК: Е.В. Ваганова  
Воспитатели: М.А. Миклина, Г.А. Мотылёва,

г. Бердск

2025 г.

**Вид проекта:** смешанный.

**Продолжительность:** 3 месяца.

**Участники проекта:** Дети и родители подготовительной к школе группы № 8 «Пчёлки», инструктор по физической культуре Е.В. Ваганова и воспитатели: М.А.Миклина и Г.А.Мотылева.

**Образовательная область:** физическое развитие.

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

### **Актуальность темы**

В соответствие с ФОП ДО в старшем дошкольном возрасте одной из главных задач в процессе физического воспитания является формирование правильной осанки, которая создаёт наилучшие условия для правильного положения и нормальной деятельности всех внутренних органов, что способствует повышению функциональных возможностей систем организма.

Физическая йога является эффективным средством, направленным на формирование правильной осанки у старших дошкольников. Регулярные занятия йогой, которые предполагают выполнение особых поз (а́сан) способствуют осознанному владению телом, позволяют укрепить мышечный корсет, нормализовать кровообращение во всём теле, улучшить и сохранить гибкость, развить способность концентрировать внимание, координацию и чувство равновесия, уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности, способствуют правильному формированию стопы.

Дыхание диафрагмой или животом во время выполнения а́сан открывают грудную клетку и увеличивают объём лёгких, что способствует формированию навыка правильной осанки.

Занятия детской йогой обладают психологическим эффектом: улучшают настроение, поднимают самооценку, создают ощущение комфорта и спокойствия в целом.

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

**Задачи:**

- Закреплять понятия «Йога» и стретчинг»
- Формировать общие представления о дыхательной системе, о её значении для здоровья всего организма;
- Формировать навык саморегуляции двигательных действий;
- Обогащать двигательный опыт детей;
- Развивать физические качества: гибкость, силу, координационные способности, статическое и динамическое равновесие;
- Развивать внимание, память, воображение, волевые качества;
- Формировать умение самостоятельно составлять небольшие рассказы по набору картинок;
- Развивать у детей навыки передачи образа средствами йоги

**Ожидаемые результаты:**

- Имеют начальное представление о дыхательной системе, об её 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	Февраль (4 нед.) - март 2025 г.	Календарный план освоения асан на занятиях по физической культуре и утренней гимнастике в период март-май 2025 г.	Е.В. Ваганова
		Беседа «Волшебство йога-сказки»	М.А. Миклина Г.А. Мотылёва
		Изготовление стенгазеты «Йога для здоровья»	М.А. Миклина, Г.А. Мотылева
		Методическая разработка «Йога-минутки. Часть 3»	М.А. Миклина, Г.А. Мотылева
		Изготовление дидактической игры	М.А. Миклина, Г.А. Мотылева
		Подготовка практического материала: наглядные пособия, картотека упражнений детской йоги, суставной гимнастики	Е.В. Ваганова
II Основной	март – апрель 2025 г.	Цикл занятий по ознакомлению с окружающим миром «Йога вокруг меня».	М.А. Миклина
		Детский практикум для	М.А. Миклина

	родителей по йоге «Делай как я, делай вместе со мной»	Г.А. Мотылёва
	Цикл занятий по экспериментально- исследовательской деятельности «Дыхательная система»	Г.А. Мотылёва
	Интегрированное занятие «Сказка начинается сегодня. Путешествие в джунгли»	М.А. Миклина, Г.А. Мотылева
	Мастер-класс для родителей «Семейная йога»	М.А. Миклина Г.А. Мотылёва Е.В. Ваганова
	Изобразительная деятельность «Животные жарких стран – придумай и нарисуй свою асану»	Г.А. Мотылёва
	Размещение в спортивном зале стенгазеты «Йога для здоровья», мини-беседы на её основе в рамках недели здоровья	Е.В. Ваганова
	Занятия по физической культуре с элементами йоги и стретчинга	Е.В. Ваганова

		Утренняя гигиеническая гимнастика с элементами йоги и стретчинга	Е.В. Ваганова
		Подвижная игра дидактической направленности «Покажи при помощи асаны изображённый предмет»	Е.В. Ваганова
		Речевое развитие «Написание йога-сказки по картинкам»	М.А. Миклина
		Написание сценария йога-сказки «Кто самый сильный»	Е.В. Ваганова
		Досуговое мероприятие по йоге «Кто самый сильный»	Е.В. Ваганова
		Аудиозапись сказки совместно с детьми	Е.В. Ваганова
		Видеосъёмка сказки «Кто самый сильный»	Г.А. Мотылёва
		Видеомонтаж сказки «Кто самый сильный»	Е.В. Ваганова
III Заключительный	май 2025 г.	Видео презентация авторской детской сказки «Кто самый сильный»	М.А. Миклина Г.А. Мотылёва Е.В. Ваганова

### **Полученные результаты:**

1. Дети сформировали общие представления о дыхательной системе, о её значении для здоровья человека.
2. Дети осуществляют самоконтроль при выполнении упражнений, координируют свои действия.
3. Дети знают названия освоенных асан и выполняют их, осуществляя самоконтроль.
4. Дети самостоятельно составили рассказ по набору картинок и рассказали его при помощи «языка» йоги – освоенных ранее асан.