



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 физическому воспитанию
Конспект семейной УГГ с элементами детской йоги
«Весенняя зарядка»**



Автор:
инструктор по физической культуре
Ваганова Евгения Владимировна

город Бердск
2025 год

Актуальность: Семейный формат мероприятий в ДО положительно влияет на эмоциональное благополучие детей, повышает их самооценку и способствует выстраиванию доверительных взаимоотношений между семьями воспитанников и коллективом детского сада.

Описание: Утренняя гимнастика проводилась в рамках недели здоровья в соответствие с перспективным планом программы воспитания ДО и была приурочена к Всемирному дню здоровья.

Также данный материал можно использовать в рамках тематической недели «Весна».

Комплекс утренней гимнастики содержит упражнения детской йоги: *áсаны гора, обезьяна, слон*.

Основную часть музыкального сопровождения утренней гимнастики составляет Мп3 с песней Л.Козловой.

[Ссылка на сводный Мп3 файл](#)

[Ссылка на отчётный видеоролик](#)

Целевая аудитория: Семьи воспитанников старшего дошкольного возраста

Продолжительность УГГ – 10 минут

Цель: Приобщение семей воспитанников к традициям здорового образа жизни

Задачи:

- Способствовать вовлечению организма в деятельное состояние;
- Способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- Формировать навык правильной осанки;
- Воспитывать потребность в выполнении утренней гимнастики;
- Вызвать положительные эмоции и радостные ощущения от совместного времяпровождения.
- Закреплять *áсаны гора, обезьяна, слон*

Методы и приёмы: словесные, наглядные, практические

Развивающая среда:

- Музыкальный центр;
- Зал оформлен стенгазетами на тему [«Здоровый образ жизни»](#), в том числе о пользе йоги.

План-конспект УГГ «Весенняя зарядка»

Частные задачи	Содержание и организация	Дозировка	Словестное сопровождение и ОМУ
1	2	3	4
Вводная часть			
Организационный момент. Мотивация взрослых и детей на двигательную деятельность и подготовку организма к основной части УГГ Подготовка к выполнению ОРУ	1) Построение всех участников в шахматном порядке.	40 сек	Инструктор по ФК: «Доброе утро! Чтобы день наш был в порядке, мы начнём его с зарядки, а зарядку мы всегда начинаем с самоконтроля за осанкой. Поможет нам в этом асана «Гора»
	2) Асана «Гора» Стойка ноги вместе, руки вниз. Вес распределить равномерно на обе ноги. Макушкой тянуться вверх. Пальцы руки тянуться к полу. Дышать спокойно и глубоко.	 1 раз 10 сек	Следить за осанкой посредством словесного побуждения к самоконтролю. Инструктор по ФК: «Наша гора могучая и упирается макушкой в небо»
	3) Активная ходьба на месте	20 сек	Включить музыкальное сопровождение (ритмичный минус)
	4) Асана «Гора» с закрытыми глазами Смотреть упражнение № 2	15 сек	Вступление Мп3 «Весенняя капель» Следить за осанкой и дыханием. Инструктор по ФК: «Слушаем звуки весенней природы»
	5) Открыли глаза, поморгали		
Основная часть			
	ОРУ		Темп выполнения в соответствие с музыкальным сопровождением
Способствовать формированию навыка правильной осанки, увеличению эластичности мышц и подвижности в суставах.	1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	2 раза	Продолжается вступление Мп3 «Весенняя капель» !!! Не делать резкие наклоны
	2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – плечи вверх, 2 – и.п.,	8 раз	1 куплет песни

1	2	3	4
	3) И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	6 раз	Припев
	4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – стойка на носках, 2 – и.п.,	3 раза	Проигрыш
	5) И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.	4 раза	2 куплет
	6) И.п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот туловища направо, руки в стороны, 2 – и.п., 3 – поворот туловища налево, руки в стороны 4 – и.п.	4 раза	Припев
	7) И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – наклон вперёд, 2 – и.п.,	2 раза	
	8) И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – стойка на носках, 2 – и.п.	3 раза	Проигрыш
	9) И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – выпад вправо, 2 – и.п., 3 – выпад влево, 4 – и.п.	4 раза	3 куплет
	10) И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх, 3-5 – поворот вокруг себя на носках вправо, 6 – и.п., 7-12 – тоже с левой руки, поворот в левую сторону	1 раз	Припев

1	2	3	4
Подготовка к заключительной части УГГ	11) И.п. – стойка ноги вместе, правая стопа на носок, руки на пояс. 1 – правую стопу опустить, левую на носок, 2 – и.п.	6 раз	Припев
	12) И.п. – стойка врозь, правая нога вперёд, руки на пояс. Прыжки со сменой положения ног в чередовании с ходьбой	2 раза	Ритмичный минус Инструктор по ФК: «Мы попрыгунчики веселунчики» Следить за дыханием и техникой выполнения прыжков посредством словестного побуждения к самоконтролю. Инструктор по ФК: «Включаем режим носика» «Вверх взлетаем – ножки в воздухе меняем!» «Пружинки-пушишки»
	13) Выполнение команд «Налево!» и «В обход налево в колонну по одному, марш!»		Ритмичный минус Уходят организованно друг за другом рядами.
	14) Ходьба противоходом, приветствуя друг друга при помощи ладони с дальнейшим перестроением в круг в движении.		Ритмичный минус

Заключительная часть

Восстановить ЧСС и дыхания	1) Дыхательное упражнение Áсана «Приветствие обезьяны» И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – вдох, На выдохе барабанить кулаками по грудной клетке, произнося звук [у-а-а-а-а...]	3 раза	Инструктор по ФК: «Сейчас мы будем выполнять дыхательное упражнение, а поможет нам в этом áсана «Приветствие обезьяны» Выдох длиннее вдоха
	2) Áсана «Слон принимает душ» И.п. – стойка врозь, руки скрещены, левая внизу. Левую нижнюю руку согнуть и ухватиться за переносицу. Верхнюю правую руку тянуть вперёд – это хобот. 1 – вдох, наклониться, тянуться «хоботом» вниз, вдыхать воздух, словно	1 раз с каждой стороны 10 сек	Инструктор по ФК: «Пора приступить к водным процедурам. Поможет нам в этом áсана «Слон принимает душ»

1	2	3	4
	<p>втягивая воду. 2 – вдох, выпрямиться, «хобот» тянуть вверх, «поливать» себя, произнося звук [ш-ш-ш-ш...] 3 – повторить тоже, поменяв положение рук.</p>	10 сек	
	<p>3) Итоговый самоконтроль за осанкой Āсана «Гора» с закрытыми глазами Смотреть упражнение № 2</p> <p>Педагог благодарит семьи воспитанников и желает всем хорошего дня.</p>	15 сек	Следить за осанкой

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://allforchildren.ru/songs/spring05.php>
- <https://rus.hitmotop.com/song/77091678>

