



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 образовательной области «Физическое развитие»

**Сценарий йога-историй из цикла «Однажды в Новосибирском зоопарке»  
«Лев и его друзья», «Праздник у друзей»**



Составитель:  
Ваганова Евгения Владимировна,  
инструктор по физической культуре

город Бердск  
2025 год

**Описание:** Материал рассчитан на детей старшего дошкольного возраста практикующих занятия детской йогой и будет интересен инструкторам по физической культуре ДОО.

Сценарий составлен на основе авторских историй (приложение 1) воспитанников старшей группы № 15 «Теремок», которые ребята рассказали языком детской йоги в рамках реализации парциальной программы «Игровые упражнения с элементами йоги и стrettинга в ДОУ».

Данные йога-истории являются итоговым продуктом проектной деятельности по теме «Йога сказки для детей» Часть 3 «Сказка в гости к нам пришла»

Выполнение каждой асаны сопровождается mp3 со звуком изображаемого животного в живой природе (приложение 2)

Ссылка на видеоролик: [https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730\\_4816](https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730_4816)

**Цель:** Повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата

**Задачи:**

1. Укреплять костно-мышечный аппарат;
2. Формировать навык правильной осанки;
3. Повышать подвижность суставов, эластичность связок и мышц;
4. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
5. Закреплять навык выполнения освоенных асан;
6. Развивать силу, статическое равновесие, внимание;
7. Воспитывать дисциплину, волевые качества, доброжелательное отношение к другим людям;
8. Повышать самооценку;
9. Способствовать проявлению творческой инициативы.

Обогащение словаря: птица марабу, кустарниковая собака

**Йога-сказка содержит асаны:** гора, лев, обезьяна, собака, слон, черепаха и птица.

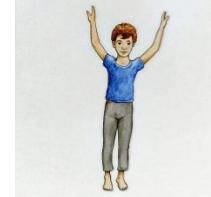
**Методические указания:** Асана «Гора» используется всегда для осуществления самоконтроля за осанкой перед началом выполнения упражнений. Перед выполнением асан необходимо настроить детей на работу посредством дыхательного упражнения: во время вдоха наполнить себя положительной энергией, во время выдоха - избавиться от негативной. Затем сделать разминку, которая включает ходьбу, бег, суставную гимнастику с элементами стrettинга и дыхательное упражнение, чтобы подготовить организм к статической нагрузке. После разминки дети располагаются на определённых местах в шахматном порядке. Во время выполнения асан, следить за дыханием и правильным положением головы.

## Ход йога-историй

Словесное сопровождение 1	Содержание упражнений 2	Дозировка 3
<b>1. Йога-история «Лев и его друзья»</b>		
Ребята, вот мы и приехали в Новосибирский зоопарк, чтобы рассказать о его обитателях при помощи языка детской йоги	Исходное положение (далее И.п.) – стойка ноги вместе, руки вниз.	
Ребята, сейчас мы расскажем историю о дружбе между животными, которую придумала... (ФИ ребёнка)	<p style="text-align: center;"><b>Āсана «Гора»</b></p> <p>И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз. Вес распределить равномерно на обе ноги. Макушкой тянуться вверх. Пальцы руки тянуться к полу. Дыхание спокойное через нос.</p>	 1 раз 20 сек
Лев любил командовать, и обезьяна не слушались.	<p style="text-align: center;"><b>Āсана «Лев»</b></p> <p>И.п. – сед на пятках. Колени развести в стороны, ладони с расставленными пальцами поставить на пол перед коленями. Макушкой тянуться вверх, грудь направлять вперёд. Сделать глубокий вдох, широко открыв глаза, открыть рот, сильно вытянуть язык и рычать.</p>	 1 раз 20 сек
но пёс,	<p style="text-align: center;"><b>Āсана «Собака»</b></p> <p>И.п. – стойка на четвереньках Выпрямить ноги и руки. Таз направлен к потолку. Пальцы рук расставить в стороны, ладони прижаты к полу. Руки, ноги и спина вытянуты,</p>	 1 раз 20 сек

	макушкой тянуться вперёд. Дыхание спокойное через нос.		
и обезьяна не слушались.	<p><b>Асана «Обезьяна»</b></p> <p>И.п. – широкая стойка.</p> <p><b>Обезьяна приветствует вас:</b> сделать вдох, на выдохе барабанить себя по грудной клетке, произнося «Уа-а-а-а...».</p> <p><b>Обезьяна танцует:</b> выполнять врассыпную по залу подскoki, хлопая по бедру ладонью противоположной руки. Вернуться на свои места.</p>		1 упр.-1 раз
Они играли в догонялки,	Дети бегают врассыпную, догоняя друг друга. По команде возвращаются на свои места		2 упр.-не менее 30 сек
а лев сердился.	<p><b>Асана «Лев»</b></p> <p>И.п. – сед на пятках.</p> <p>Колени развести в стороны, ладони с расставленными пальцами поставить на пол перед коленями. Макушкой тянуться вверх, грудь направлять вперёд. Сделать глубокий вдох, широко открыть глаза, открыть рот, сильно вытянуть язык и рычать.</p>		1 раз 20 сек
Тогда обезьяна позвала его в игру. Лев догнал пса и рассмеялся.	<p><b>Вариант 1:</b></p> <p>Педагог назначает одного из детей на роль льва, второго – на роль собаки.</p> <p>«Лев» бегает за собакой, стараясь её догнать. Остальные дети их поддерживают. Когда «Лев» догонит «собаку», на их роль назначаются новые</p>		3-4 раза

	<p>дети.</p> <p><b>Вариант 1:</b></p> <p>При помощи считалки выбирается ребёнок на роль льва, остальные дети играют роль кустарниковой собаки. По команде педагога, лев догоняет собак. Пойманные собаки уходят в определённое место. Игра останавливается по сигналу педагога. Затем дети считают, сколько было поймано собак.</p>		2 раза
Теперь они играют вместе каждый день.	<p><b>Āсана «Гора»</b></p> <p>И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз. Вес распределить равномерно на обе ноги. Макушкой тянуться вверх. Пальцы руки тянуться к полу. Дыхание спокойное через нос.</p>		1 раз 20 сек
Ярким весенним утром у слона было день рождения.	<p><b>Āсана «Слон»</b></p> <p>И.п. – стойка врозь, руки скрещены, левая внизу. Левую нижнюю руку согнуть и ухватиться за переносицу. Верхнюю правую руку тянуть вперёд – это хобот.</p> <p>1 – сделать вдох, наклониться, тянуться «хоботом» вниз, вдыхать воздух, словно втягивая воду.</p> <p>2 – вдох, выпрямиться, «хобот» тянуть вверх, «поливать» себя, произнося звук [ш-ш-ш-ш... ]</p> <p>3 – повторить тоже, поменяв положение рук.</p>		Каждое положение с каждой стороны по 15 сек

К нему пришли друзья черепаха	<b>Асана «Черепаха»</b> И.п. – сид на полу Стопы соединить, колени развести в стороны, чтобы между голеню и бедром образовался прямой угол. Обхватив стопы руками, положить на них голову. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 20 сек
и птица	<b>Асана «Птица»</b> Стойка ноги врозь. Руки отвести в стороны и чередовать: поднимать вверх (вдох), опускать вниз (выдох) Затем дети бегут друг за другом в обход, имитируя руками полёт птиц, и по команде возвращаются на свои места		3 раза 20 сек
Ребята, какой смысл заложен в ваших историях?	<b>Рефлексия содержания историй</b> Дети высказывают своё мнение.		

### 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.

**Йога-истории**  
**Из цикла «Однажды в Новосибирском зоопарке...»**

**Руководители:** воспитатели Воронкова Людмила Владимировна и Кондратьева Ольга Васильевна

**«Лев и его друзья»**

**Автор:** воспитанница старшей группы № 15 «Теремок» Ходячих Виктория

Лев любил командовать, но пёс и обезьяна не слушались. Они играли в догонялки, а лев сердился. Тогда обезьяна позвала его в игру. Лев догнал пса и рассмеялся. Теперь они играют вместе каждый день.

**«Праздник у зверей»**

**Автор:** воспитанница старшей группы № 15 «Теремок» Загидуллина Варвара

Ярким весенним утром у слона было день рождения. К нему пришли друзья черепаха и птица и поздравили его. У него было много подарков и всем было весело.

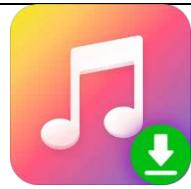
**Мораль:** Дружба – великая сила

Мр3 – звуки животных в природе

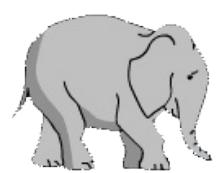
Скачать



**Обезьяна**



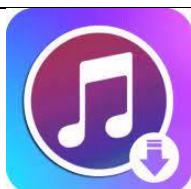
**Кустарниковая  
собака**



**Слон**



**Лев**



**Черепаха**



**Африканский  
марабу**

