



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-история  
«Спор в зоопарке «Кто самый сильный»»**



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 авторской сказки (приложение 1) воспитанников подготовительной к школе группы № 8 «Пчёлки», которую ребята рассказали языком детской йоги в рамках реализации парциальной программы «Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга в ДОУ».

Данная йога-сказка является итоговым продуктом проектной деятельности по теме «Поучительные сказки в Йоге. Часть 3 «Мы разные – в этом наша сила».

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

Ссылка на видеоролик: [https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730\\_4741](https://vk.com/public211237730?w=wall-211237730_4741)

**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.



**Йога-сказка содержит асаны:** гора, обезьяна, аист, слон, тигр, лев, крокодил, черепаха и голубь.

**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 стретчинга 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-истории

| Словестное сопровождение   | Содержание упражнений  |   | Дозировка                                  |
|--|--|---|--|
| 1  | 2  |   | 3  |
| Ребята, придумали очень интересную и поучительную историю, в которой говорится, о том, как животные поспорили, кто из них сильнее всех. Давайте, расскажем эту историю при помощи языка детской йоги.        | Исходное положение (далее И.п.) – стойка ноги вместе, руки вниз.<br>Педагог читает текст истории, а дети воспроизводят его при помощи освоенных асан.  |   |  |
| Однажды летним утром в зоопарке животные стали спорить: кто сильнее всех?  | <b>Асана «Гора»</b><br>И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз.<br>Вес распределить равномерно на обе ноги. Макушкой тянуться вверх. Пальцы руки тянуться к полу. Дыхание спокойное через нос.  |    | 1 раз<br>20 сек                            |
| <b>Обезьяна</b> сказала:<br>«Я самая сильная, потому что я ловкая, хитрая, могу высоко залезать на деревья и кидаться бананами, я могу приставать и схватить за волосы, а еще умею прятаться очень высоко!», | <b>Асана «Обезьяна»</b><br>И.п. – широкая стойка.<br><b>Обезьяна приветствует вас:</b> сделать вдох, на выдохе барабанить себя по грудной клетке, произнося «Уа-а-а-а...».<br><b>Обезьяна танцует:</b> выполнять врассыпную по залу подскоки, хлопая по бедру ладонью противоположной руки. Вернуться на свои места. |   | 1 упр.-1 раз<br><br>2 упр.-не менее 30 сек |
| <b>Аист</b> сказал:<br>«Я самый сильный, потому что у меня длинные ноги и большие крылья, и я могу высоко летать!»   | <b>Асана «Аист»</b><br>И.п. – стойка ноги вместе<br>Левую руку поднять вверх, правую – вперед, правую ногу согнуть вперед. Дыхание спокойное через нос.<br>Повторить с противоположной стороны   |  | Каждая сторона по 10 сек                   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><b>Слон</b> сказал:<br/>«Я самый сильный, потому что я – самый большой!»</p>  | <p><b>Асана «Слон»</b><br/>И.п. – стойка врозь, руки скрещены, левая внизу. Левую нижнюю руку согнуть и ухватиться за переносицу. Верхнюю правую руку тянуть вперёд – это хобот.<br/>1 – сделать вдох, наклониться, тянуться «хоботом» вниз, вдыхать воздух, словно втягивая воду.<br/>2 – вдох, выпрямиться, «хобот» тянуть вверх, «поливать» себя, произнося звук [ш-ш-ш-ш...]<br/>3 – повторить тоже, поменяв положение рук.</p> |    | <p>Каждое положение с каждой стороны по 15 сек</p> |
| <p><b>Тигр</b> сказал:<br/>«Я самый сильный, потому что быстро бегаю и я охотник, у меня острые зубы и я могу укусить!»</p>                  | <p><b>Асана «Тигр»</b><br/>И.п. – стойка на четвереньках<br/>Вытянуть правую руку вперёд, левую ногу назад. Смотреть в пол, макушка тянется вперёд. Повторить с противоположной стороны.</p>  |    | <p>Каждая сторона по 15 сек</p>                    |
| <p><b>Лев</b> сказал:<br/>«Я самый сильный, потому что я – хищник, царь зверей и у меня большой прайд!»</p>                                  | <p><b>Асана «Лев»</b><br/>И.п. – сед на пятках.<br/>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>  |    | <p>1 раз<br/>15 сек</p>                            |
| <p><b>Крокодил</b> сказал:<br/>«Я самый сильный, потому что могу маскироваться, прятаться в воде, хорошо плаваю и могу ударить хвостом!»</p> | <p><b>Асана «Крокодил»</b><br/><b>Крокодил отдыхает:</b> лежать, вытянув руки вперёд.<br/><b>Крокодил зевает:</b> правую руку поднять как можно выше, таз слегка оторвать, колени прижаты к полу, грудную клетку раскрыть, разворачивая туловище в сторону, голова приподнята. Затем принять положение «Крокодил отдыхает» и повторить с</p>  |  | <p>Каждое положение с каждой стороны по 10 сек</p> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>противоположной стороны.</p> <p><b>Крокодил ползёт:</b> ползти вперёд, переставляя разноимённо руки и ноги, руки при этом согнуты в локтях в упоре на ладони (передние короткие лапки). Снова принять положение «Крокодил отдыхает»</p>  |   |   |
| <p><b>Черепаха</b> сказала:</p> <p>«Я самая сильная, потому что умею прятаться в домик, который нельзя сломать и еще я умею царапаться!»</p>                      | <p><b>Асана «Черепаха»</b></p> <p>И.п. – сед на полу</p> <p>Стопы соединить, колени развести в стороны, чтобы между голенью и бедром образовался прямой угол. Обхватив стопы руками, положить на них голову. Дыхание спокойное через нос.</p>   |  | <p>1 раз<br/>20 сек</p>                 |
| <p>Тут прилетел <b>голубь</b> и сказал:</p> <p>«Нет повода для ссор – вы все сильны, у каждого из вас своя способность, которая может защитить друга в беде».</p> | <p><b>Асана «Голубь»</b></p> <p>И.п. – стойка на четвереньках</p> <p><b>Голубь расправил крылья:</b> Отвести правую ногу максимально назад, таз опустить на пол. Левую ногу согнуть вперёд, положив голень и стопу перед собой на пол, руки поднять в стороны. Повторить с противоположной стороны.</p> |  | <p>Каждая<br/>сторона по<br/>10 сек</p> |
| <p>Довольные звери отправились по своим местам. А обезьянки пошли чистить друг другу шерстку.</p>   | <p>И.п. – сед в кругу друг за другом, ноги скрестно.</p> <p><b>Обезьяна ищет блох:</b> Дети кончиками пальцев пощипывают спину, сидящего впереди.</p>   |   | <p>1 раз<br/>не менее<br/>30 сек</p>    |
| <p>Ребята, какой смысл заложен в вашей истории?</p>   | <p><b>Рефлексия содержания сказки</b></p> <p>Дети высказывают своё мнение.</p>  |   |   |

#### 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-сказка «Кто самый сильный?»**

**Авторы:** воспитанники старшей группы № 8 «Пчёлки»

**Руководители:** воспитатели Миклина Марина Андреевна и Мотылёва Галина Алексеевна

Однажды летним утром в зоопарке животные стали спорить: кто сильнее всех?

**Обезьяна** сказала: «Я самая сильная, потому что я ловкая, хитрая, могу высоко залезать на деревья и кидаться бананами, я могу приставать и схватить за волосы, а еще умею прятаться очень высоко!»

**Аист** сказал: «Я самый сильный, потому что у меня длинные ноги и большие крылья, и я могу высоко летать!»

**Слон** сказал: «Я самый сильный, потому что я – самый большой!»

**Тигр** сказал: «Я самый сильный, потому что быстро бегаю и я охотник, у меня острые зубы и я могу укусить!»

**Лев** сказал: «Я самый сильный, потому что я – хищник, царь зверей и у меня большой прайд!»

**Крокодил** сказал: «Я самый сильный, потому что могу маскироваться, прятаться в воде, хорошо плаваю и могу ударить хвостом!»

**Черепаша** сказала: «Я самая сильная, потому что умею прятаться в домик, который нельзя сломать и еще я умею царапаться!»

Тут прилетел **голубь** и сказал: «Нет повода для ссор – вы все сильны, у каждого своя способность, которая может защитить друга в беде».

«Ты прав!» - ответили звери, - «Не будем ссориться, потому что ты – **голубь** – самый сильный! И сила твоя в дружбе! Ты принес нам мир!» И наступила ночь.

**Мораль:** Мы все разные, у каждого из нас свои сильные стороны, но мы можем все понимать друг друга, договариваться и дружить.

**МрЗ – звуки животных в природе**

Скачать 

|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
|    | <b>Обезьяна</b> |    |
|    | <b>Аист</b>     |    |
|    | <b>Слон</b>     |    |
|   | <b>Тигр</b>     |   |
|  | <b>Лев</b>      |  |
|  | <b>Крокодил</b> |  |
|  | <b>Черепаша</b> |  |
|  | <b>Голубь</b>   |  |