



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 стrettчинга 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

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 стrettчинга 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

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

<p>Слон сказал: «Я самый сильный, потому что я – самый большой!»</p>	<p>Асана «Слон»</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>		<p>Каждое положение с каждой стороны по 15 сек</p>
<p>Тигр сказал: «Я самый сильный, потому что быстро бегаю и я охотник, у меня острые зубы и я могу укусить!»</p>	<p>Асана «Тигр»</p> <p>И.п. – стойка на четвереньках 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>Лев сказал: «Я самый сильный, потому что я – хищник, царь зверей и у меня большой прайд!»</p>	<p>Асана «Лев»</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>		<p>1 раз 15 сек</p>
<p>Крокодил сказал: «Я самый сильный, потому что могу маскироваться, прятаться в воде, хорошо плаваю и могу ударить хвостом!»</p>	<p>Асана «Крокодил»</p> <p>Крокодил отдыхает: лежать, вытянув руки вперёд.</p> <p>Крокодил зевает: 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>

	противоположной стороны. Крокодил ползёт: 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»		
Черепаха сказала: «Я самая сильная, потому что умею прятаться в домик, который нельзя сломать и еще я умею царапаться!»	Асана «Черепаха» И.п. – сид на полу Стопы соединить, колени развести в стороны, чтобы между голенюю и бедром образовался прямой угол. Обхватив стопы руками, положить на них голову. Дыхание спокойное через нос.		1 раз 20 сек
Тут прилетел голубь и сказал: «Нет повода для ссор – вы все сильны, у каждого из вас своя способность, которая может защитить друга в беде».	Асана «Голубь» И.п. – стойка на четвереньках Голубь расправил крылья: 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.		Каждая сторона по 10 сек
Довольные звери отправились по своим местам. А обезьянки пошли чистить друг другу шёрстку.	И.п. – сид в кругу друг за другом, ноги скрестно. Обезьяна ищет блок: Дети кончиками пальцев пощипывают спину, сидящего впереди.		1 раз не менее 30 сек
Ребята, какой смысл заложен в вашей истории?	Рефлексия содержания сказки 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-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!»

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

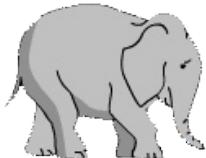
Тут прилетел **голубь** и сказал: «Нет повода для ссор – вы все сильны, у каждого своя способность, которая может защитить друга в беде».

«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.*

Мр3 – звуки животных в природе

Скачать

	Обезьяна	
	Аист	
	Слон	
	Тигр	
	Лев	
	Крокодил	
	Черепаха	
	Голубь	