

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«Сборник гимнастики после сна с элементами «Хатха – йоги»  
инструктора по физической культуре Панченко Ольги Петровны  
воспитателя Огиенко Анны Ивановны

МДБОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 50»  
муниципального образования Красноармейский район

Методическая разработка по здоровьесберегающим технологиям предназначена для педагогов ДОУ, в сборнике представлены упражнения для гимнастики после сна с элементами «хатха – йоги».

Авторы – составители аргументируют актуальность данной формы работы тем, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабозрительность мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Данная разработка направлена на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Развитие внимания, сосредоточенности, умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку. Так же занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Методическая разработка обладает практической значимостью.

Доступность упражнений, подобранных в сборнике в том, что их выполнение не требует никаких снарядов и специального оборудования. Упражнения копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы, а использование этих знакомых образов помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Рецензируемая работа актуальна для системы образования, интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности.  
«11» сентября 2023 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры  
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-Кубани»



Р. А. Лахин

**Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 50»**



**Сборник  
гимнастики после сна  
с элементами «Хатха – йоги»**

**Автор:  
Инструктор по физической культуре -  
Панченко Ольга Петровна  
Воспитатель - Огиенко Анна Ивановна**

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение -----	2
Пояснительная записка -----	2
Особенности выполнения статистических поз -----	3
Авторские сказки для оздоровительной гимнастики после сна-----	5
«Кот и собака»-----	5
«Слон Митя» -----	5
«Лондон» -----	6
«Цветок» -----	6
«Сказка о грозе» -----	7
«Стих колыбельная» -----	7
«Необычный ребенок» -----	8
«Добрый Воин» -----	9
«Корова» -----	10
«Путешествие снежинки» -----	10
«Руки к солнцу» -----	11
«Облака» -----	11
Комплекс статических упражнений -----	12
Заключение -----	14
Библиографический список -----	14

## **Введение:**

Дошкольный возраст – значительный этап улучшения ведущих функций организма, развития актуально важных двигательных умений, способностей. В век компьютерных технологий, когда не только взрослые, но и дети проводят много времени в сидячем положении, возникает проблема с осанкой детей, что влечет за собой ряд других серьезных проблем.

Здоровье сберегающие технологии имеют не последнее место в профилактике оздоровливания дошкольников. Психогимнастика, дыхательная, зрительная гимнастики, самомассаж, релаксация, а также оздоровительная гимнастика с элементами Хатха – йоги являются элементами профилактики заболеваний.

Хатха – йога интересна тем, что несложные асаны доступны дошколятам и все образы гимнастики близки и знакомы детям.

Занятия построенные на необычных, сказочных сюжетах, мотивируют детей, а также дают возможность самим проявить инициативу в создании нового сюжета.

Преимущества оздоровительной гимнастики Хатха – йога еще и в том, что ею можно заниматься без оборудования и она не имеет ограничений для детей по группам здоровья. Все упражнения делаются в спокойном ритме и при умеренной нагрузке.

## **Пояснительная записка:**

Главным направлением в работе дошкольных учреждений остается забота о здоровье воспитанников.

Физически здоровый ребенок – гарантия его полноценного всестороннего развития. Педагоги ДОО находятся в постоянном поиске новых методов, приемов, технологий, способствующих укреплению здоровья детей и развитию устойчивого интереса к двигательной активности.

Одной из таких технологий – является хатха – йога.

Для детей имеется вариант, с учетом их возрастных, физических, психологических особенностей. Гимнастика помогает в развитии концентрации внимания, пластичности, профилактике сколиоза, повышению сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям, так как сочетает в себе физические упражнения на расслабление и дыхательную гимнастику.

Дети любят заниматься этой оздоровительной гимнастикой, потому что она похожа на игру, где можно «превратиться» в животное, растение, предмет, копировать определенные позы человека. А еще они любят придумывать сказки и разные истории, используя знакомые асаны.

В сборник вошли авторские сказки по оздоровительной гимнастике Хатха – йога, которые помогают решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, и могут быть применены во время ООД, а также бодрящей гимнастики после дневного сна.

Целью методической разработки является использование здоровьесберегающей технологии – Хатха – йога для сохранения и укрепления здоровья детей, а также развитие физических качеств дошкольников.

Представленная разработка может быть полезна педагогам дошкольного образования и помогает в решении следующих задач:

**Оздоровительные:**

Учить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений, при этом сохраняя и укрепляя свое здоровье.

**Развивающие:**

Формировать правильную осанку.

Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.

Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асанов (*специальные упражнения, позы*), доступные детям дошкольного возраста.

Совершенствовать правильное дыхание, при выполнении упражнений.

**Воспитательные:**

Развивать морально - волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.

Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Материал снабжен иллюстрациями асан, используемых в сказках.

**Особенности выполнения статистических поз:**

2-3 размеренных вдоха и выдоха для снятия напряжения перед принятием поз.

Мысленная настройка на выполнение поз (прорисовать в уме).

Вхождение в позу медленно.

Фиксация позы (удержание, в начале 5 секунд, затем увеличивая на 1, 2 секунды, наибольшее удержание позы 10-15 секунд).

Выход из позы постепенный, выходить необходимо не спеша.

После выхода из позы - отдых.

Не переутомляться!

Трудные позы рекомендуется упростить, заменить на более легкий вариант.

Особенное внимание стоит обратить на упражнения, способствующие профилактике осанки и укреплению мышц спины.

Повороты тела следует выполнять в обе стороны.

Асаны, требующие наклонов, выполняем на выдохе. Следить за правильным дыханием воспитанников и развивать у них умение делать это самостоятельно. Дышим без напряжения и задержек.

Все наклонные позы выполняем без резких движений и покачиваний.

При выполнении поз желательно развивать у дошкольников умение концентрироваться, держать под контролем нагрузку и собственные чувства.

Нацеливать детей на положительный результат и веру в собственные силы. Дошкольники еще не владеют достаточной концентрацией внимания, поэтому необходимо время и соответствующие тренировки. Можно предложить детям игру «Послушай себя», где дети должны проследить за своим дыханием, ощущением во время выполнения асан.

Все упражнения нужно выполнять в расслабленном состоянии. Спокойная музыка поможет создать соответствующий фон. Гимнастику после дневного сна можно выполнять на кровати, а некоторые упражнения на полу.

### «Кот и собака»

Пошли кот с собакой на реку отдыхать. Шли они через огромный мост. Нашли красивую полянку недалеко от горы и начали играть. Радостно им было, весело. Потом пошли собирать цветы. Вдруг встретили щенка и спрашивают:

- Щенок, почему ты тут один? Щенок грустно ответил:
- Была молния, я испугался и заблудился. Собака говорит: -
- Давай кот, поможем найти дом щенку?
- Конечно поможем! - ответил Кот. Пошли они по мосту через реку. Шли, шли и добрались обрадовалась собака, увидев своего щенка. И отблагодарила кота с собакой.



### «Слон Митя»

Летел в самолете слон Митя вдруг в него ударила молния, от удара самолет начал снижаться, и плюхнулся в реку. Он очень испугался, так как не умел плавать. Мимо на лодке проплывала собака. Она спасла слона и они стали неразлучными друзьями.



«СЛОНДОН»

Как то раз собака кошка и голубь решили прокатиться в Лондоне на лодке по реке Темза. Погода была ясная, солнечная. Когда они проплывали под Башенным мостом, голубь не усидел на месте. Голубь решил слетать поближе к мосту, что бы рассмотреть всю красоту вокруг. Закончив свое путешествие они подплыли к берегу и наперебой начали обсуждать свою поездку. И как вы думаете, кто больше всех говорил? Конечно же голубь, ведь он видел намного больше в небе чем кошка и собака в лодке. Они его слушали с замиранием сердца и решили в следующий раз путешествовать на самолете.



**Собака**



**Кошка**



**Голубь**



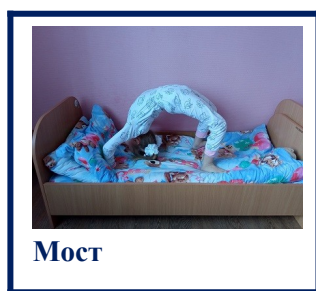
**Лодка**



**Река**



**Солнце**



**Мост**



**Самолет**

### «Цветок»

В лесу возле реки у моста расцвел цветок. Ранним утром, когда светило солнце яркими лучами, корова и лошадь, жившие неподалеку пришли полюбоваться цветком. Но больше всех цветок понравился бабочке и божьей коровке. Сидя на нем они встречали рассвет и радовались солнышку.



**Мост**



**Цветок**



**Солнце**





**Корова, лошадь**



**Бабочка**

### «Сказка о грозе»

В один из теплых летних дней светило ясное солнце. На опушке рос одинокий цветок. Его запах распространялся до самой реки. А в гости к нему прилетел жук. Он дремал на лепестках цветка, но однажды на небо прилетело облако, оно всё росло и закрыло солнце. Ударил молния и прогремел гром. И маленький цветок закрыл свои лепестки, что бы спасти друга жука. Вместе они переждали ненастье. А дружба их стала еще крепче!



**Солнце**



**Цветок**



**Жук**



**Облако**



**Гром, молния**

### «Стих-колыбельная»

Полумесяц вышел ясный.  
И с плавучих облаков.  
И настал черед прекрасный.  
Ночи сладостных оков.  
Спят жуки, жираф, пингвины.  
Кошки спят, ведь ночи длинны,

Все зверята спать хотят.  
Мамы все им спать велят.  
Спит дельфин, акула, рыбки  
В глубине морских пучин.  
Спят ползучие улитки,  
Улыбаясь без причин  
Спит, размеренно вздыхая,  
Лошадь редкой красоты.  
Спят цветы, моря и реки.  
Засыпай скорей и ты.



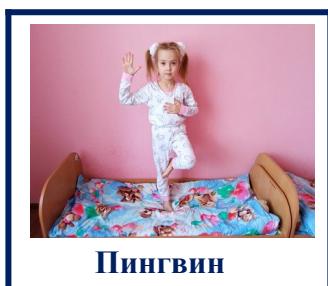
**Полумесяц**



**Облако**



**Жираф**



**Пингвин**



**Рыбка**



**Улитка**

### **«Необычный ребенок»**

Недалеко от реки на высокой горе стоял волшебный дом, в котором жил необычный ребенок. Он не любил спать. Днем он ездил на велосипеде, а ночью, при свете свечи смотрел на полумесяц за окном до самого утра. Так длилось много лет. И вот однажды ребенок, проезжая по велосипеде на мосту увидел старого сапожника, медленно идущего на встречу. Ребенок рассказал ему о своей способности не спать. Мудрый сапожник удивился и молвил: - Сегодня ночью, когда взойдет полумесяц, прислушайся к своим игрушкам. Они оживают и рассказывают удивительные сказки. Но эти сказки могут услышать только дети. Взрослые, увы, в сказки не верят! Не поверил сапожнику ребенок, поехал дальше кататься на велосипеде. Вспомнил слова мудреца только ночью, когда на небе появился полумесяц. И тогда ребенок прислушался к шороху и шёпоту игрушек. Щенок рассказал

историю о собаке, парусник о реке, бабочка об облаке. Сказки были одна лучше другой. Заслушавшись, счастливый ребенок крепко проспал до утра.



### «Добрый Воин»

Однажды в теплый солнечный день по реке плыла лодка, в которой находился маленький ребенок с собакой. На небе светило солнце и плыли облака. Впереди показался красивый и большой мост, а на нем стоял воин, он увидел ребенка в лодке, и решил его спасти. Позвал дельфина и дельфин помог подтолкнуть лодку к началу моста. Воин достал ребенка и собаку, сел на лошадь и поехал в ближайшую деревню, которая находилась возле горы. Там жила молодая красива танцовщица, которая всегда танцевала с коброй. Воин рассказал, что достал ребенка с собакой из лодки, которая плыла по реке. И танцовщица решила оставить малыша к себе и воспитать его счастливым ребенком. Воина называли настоящим героем и проводили его со всеми почестями.



### «Корова»

Жила –была корова. Однажды она решила на мир посмотреть, да друзей навестить. Села на стул и решает... На лодке поплыть, в самолёте лететь? На чём ей всё-таки мир посмотреть? Дождалась, когда ветер утих, в лодку села и буль - тых!

Плывёт мимо гор, пирамид и лесов. И навстречу ей выходит огромный слон. Он очень хотел с коровой подружиться и по реке с ней прокатиться. Корова счастливая любезно согласилась. И вместе в путь они пустились. Теперь счастливые друзья, вместе путешествуют всегда!



### «Путешествие снежинки»

Снежинки просыпаются, на землю опускаются  
Снежиночки - пушиночки похожи на алмаз,  
Снежинки - балеринки танцуют вальс для нас.  
Снежинки вместе соберутся и снегопадом обернутся,  
Была снежинка, а стала снежный ком!



### «Руки к солнцу»

Солнышко яркое светит в окошко,  
Давайте протянем к нему свои ладошки.  
Посмотрим облака и жучков мы в окошко,  
И снова протянем к солнцу ладошки.  
Ветер в лицо нам с тобою подует,  
Прекрасно и радостно нам сразу будет.  
Стульчик возьмём, и пойдём одеваться,  
Новыми играми наслаждаться!



Солнце



Облако



Жук

### «Облака»

Облака плывут куда то, словно сахарная вата,  
Белые, кудрявые в синем небе плавают.  
У них толстые бока. Только тают облака.  
Постепенно исчезают, тают, тают.



Облако

## Комплекс статических упражнений

1. **Поза эмбриона.** Лежа на спине, охватывают согнутую правую ногу за щиколотку и прижать ее верхней поверхности бедра к животу. Внимание сконцентрируется на правой стороне живота. Задерживают позу 3-5 секунд, затем медленно возвращаемся в и. п. Прижимаем согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держите 5-6 секунд и вернитесь в и.п. Прижать обе ноги, стараясь подбородком и лбом коснуться коленей. Внимание при этом на области пупка. Удерживают 5-6 секунд и спокойно опускают ноги, расслабляются. Повторяют в той же последовательности 2-3 раза или выполняют упражнение только один раз, но с более продолжительной задержкой. Дыхание произвольное. Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы.
2. **Поза угла.** Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Сделать вдох и выдох. Внимание сосредотачивают на мышцах живота. Поднимают прямые ноги на 5-6 см. над уровнем поверхности, на которой лежите. Удерживают угол столько - сколько сможет без особых усилий. С начала 3 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное произвольное. Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице.
3. **Поза мостика.** Лежа на спине, прогибают ноги в коленях, помогая руками приподнимают таз. Ноги упираются на землю, лопатки и затылок прижаты к полу. Руками можно поддержать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на поясницу. Сохраняют такое положение 3-5 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений на выдохе медленно опускают, вытягивают ноги и отдыхают в течение нескольких секунд. Позу можно повторить ещё раз. Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице.
4. **Поза ребенка.** Сидят на пятках, колени прижаты друг к другу, спина прямая. Спокойно на выдохе наклоняются вперед и лбом касаются пола. Руки расположены вдоль тела ладонями вверх. Расслабляют плечевой пояс. В этом положении находятся 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.
5. **Поза доброй и сердитой кошки.** Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно к полу и параллельно друг к другу. Плавно поднимают. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживают позу 3-5 секунд. Дыхание спокойное. Позу

доброй кошки закрепить добрыми мыслями. Позу доброй кошки чередовать с позой сердитой кошки. И.п. то же самое. Голову опустить, а спина выгнута вверх. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное и произвольное. Думают о том, что спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставаться в этом положении 6-7 секунд затем плавно переходят к следующему варианту этой позы.

6. **Поза ласковой кошки.** Медленно наклоняют корпус вперед, положив предплечье на пол локтями в стороны. Подбородком опираются на кисти рук ладонями вниз. Грудную клетку максимально прижимают к полу. Спина плавно пригибается. Бедра при этом должны быть перпендикулярны к полу. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное. Выдыхая медленно посылают струю воздуха на позвоночник сверху вниз. Это упражнение выполняют и с вытянутыми руками. При этом лбом касаются пола. Удерживают позу 3-5 секунд. Затем отдыхают лежа на животе. Пока не пройдет напряжение мышц.
7. **Поза горы.** Сидят на коленях, соединяют руки в замок над головой. Вывернув кисти ладонями, вверх как следует тянутся к потолку. Спина прямая. Чувствуют, как их позвоночник растет, вытягивается вверх. Руки не сгибаются в локтях, а тянутся вверх, как бы толкая ладонями потолок. Развернув грудную клетку шею не напрягают. Дыхание спокойное. Упражнение улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки.
8. **Поза дерева (вариант 1)** Стоят прямо, ноги вместе руки опущены. Поднимают руки вверх. Ладони повернуты друг к другу. Тянутся всем телом вверх. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. По истечении 5 секунд, разворачивают ладони наружу. По мере потягивания руки максимально разворачивают ладонями наружу. Дыхание спокойное, произвольное. Постараться сделать не пропуская ни одного движения.
9. **Поза дерева (вариант 2)** И. п. то же. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Расправьте плечи, грудную клетку. Шею не напрягайте, смотрите прямо перед собой. Тянитесь за руками влево и вправо одновременно. Представьте, что ваши руки ветки дерева, которые тянутся в стороны. Каждая ветка старается быть сильнее другой, хочет наклонить за собой дерево, но ствол у дерева крепкий, он не двигается с места. По истечении 5 секунд, на выдохе опустите руки вниз. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение развернув ладони вверх. Упражнение укрепляет руки, плечевой пояс, улучшает осанку.

**10.Солнечная поза.** Стоят прямо. Ноги вместе или на ширине плеч. Медленно поднимая руки вверх прогнуться. Потянуться. Внимание сосредотачивают на ладони. Дыхание спокойное, произвольное. Мысленно представляют полдень. Солнце уже высоко. Вытягиваются навстречу теплым лучам. Над головой высокой, голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, энергией, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Спустя 20-30 секунд медленно опустите руки. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха, расслабив руки и опустив голову. Упражнение дает энергию, бодрость и силу духа.

**Заключение:** Здоровье детей остается самой основной задачей развития дошкольников, которая дает фундамент для его последующих жизненных этапов. Методы и приемы оздоровления, в определенной последовательности и системе, дают положительный результат развития. Предложенный метод оздоровительной гимнастики с элементами Хатха – йоги способствует повышению уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, а также помогает в раскрытии эмоционального фона у детей и их самопознанию внутренних и внешних ощущений. Выполнение простых требований: от простого к сложному; замена трудных элементов на более облегченный вариант; подбор упражнений для укрепления мышц спины и профилактики осанки; выполнение асан медленно, спокойно и обязательно обращая внимание на дыхание, помогает добиться определенных результатов в физическом развитии детей.

#### **Библиографический список:**

- 1.Бокатов А. И., Сергеев С. А. – «Детская йога»
- 2 Васильев Т. Э., Начало Хатха-йоги. 1998г.
- 3.Кузнецова М, Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей».М. 2003г.
- 4.Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей» М.:Просвещение 1993г.
- 5.Мартынов С. М. «Здоровье ребенка в ваших руках». 1991г.
- 6.Чистякова М. И. Психогимнастика –М.,1990г.
- 7.Щетинин М. «Дыхательная гимнастика по СтрельниковойА.Н.»М. 2007г



## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Сказки Солнца и Луны»  
инструктора по физической культуре Панченко Ольги Петровны  
воспитателя Нелипиной Натальи Михайловны  
МДБОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 50»  
муниципального образования Красноармейский район

Методическая разработка педагогов посвящена важной теме дошкольного детства – формированию у детей осознанного отношения к здоровью и жизни человека.

Основной целью данной разработки является повышение эффективности работы по системе оздоровления детей дошкольного возраста.

Авторами проведена большая работа по подбору материала, который вошел в сборник сказок и представляет собой комплекс игровых занятий на основе хатха-йоги.

Занятия строятся с опорой на какой-либо сказочный сюжет, асаны комбинируются с игровой гимнастикой, самомассажем, дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз, подвижной игрой, упражнениями для релаксации. Педагоги подобрали и разработали сюжеты сказок понятные, интересные детям, которые соответствуют возрастным особенностям и легко включаемые в педагогический процесс.

Игры – сказки оснащены наглядным материалом - картинками и схемами с изображением асан (поз) и способствуют улучшению осанки, укреплению мышц торса и спины, снимают утомляемость, исправляются неправильные положения детской стопы.

Практический материал имеет не только положительный физический эффект, но является ещё и психотерапией.

Методическую разработку можно рассматривать как один из интересных примеров продуманного практического решения проблемы здоровья берегающих технологий.

Данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений и родителями в индивидуальной работе с детьми дома.

«11» сентября 2023 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры  
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-Кубани»



Р. А. Лахин

Курирова О.И.

Муниципальное дошкольное бюджетное  
образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 50»



**Сборник  
игровых занятий на  
основе Хатха - йоги.  
«Сказки Солнца и  
Луны».**

**Автор:**  
Инструктор по физической культуре –  
Панченко Ольга Петровна  
Воспитатель  
Нелипина Наталья Михайловна

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение -----	2
Пояснительная записка -----	2
Конспекты занятия по ознакомлению с художественной литературой с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.	
Сказка К. И. Чуковского «Телефон» -----	4
Сказка К. И. Чуковского «Путаница»-----	9
Сказка К. И. Чуковского «Муха - цокотуха» -----	14
Сказка К. И. Чуковского «Мойдодыр»-----	20
Сказка К. И. Чуковского «Федорино горе»-----	27
Сказка К. И. Чуковского «Тараканище»-----	34
Заключение-----	41
Список используемой литературы-----	41

## **Введение**

Что такое хатха - йога и для чего она нужна дошкольнику?

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение — это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье. Что такое детская йога?

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха - йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

### **Пояснительная записка.**

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабо развитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз.

Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Цель занятий: формировать основы физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

- формировать представление о хатха-йоге через сказку;
- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- способствовать повышению иммунитета организма;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Конспекты занятий по ознакомлению с художественной литературой с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йога, совмещают в себе знакомство с новыми сказками К. И. Чуковского и закрепление знаний знакомых сказок. Перед дошкольниками ставится новая задача не только воспринимать текст, но и выполнять определенные асаны, тем самым у детей развивается межполушарное взаимодействие головного мозга, что способствует развитию интеллекта. Конспекты разработаны для детей старшего дошкольного возраста и оснащены инструкциями поз (асан), используемых в ходе рассказывания сказок. Особенность такого чтения (рассказывания) в том, что педагог говорит спокойно, медленно, делает паузы в определенных местах, давая детям выполнить упражнения.

## Конспект занятия по ознакомлению с художественной литературой с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.

### Тема: Сказка К. И. Чуковского «Телефон»

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомство с творчеством К. И. Чуковского.
- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- формировать правильную осанку и свод стопы.

Развивающие:

- развивать речь, мышление, любознательность;
- развивать гибкость и выносливость;
- развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз).

Средства реализации: коврики, спокойная красивая музыка без слов, отдыха и расслабления, иллюстрация или презентация к сказке, с изображением (асан) по хатха-йоге.

Предварительная работа: беседа с детьми и их родителями «Что такое йога?», рассматривание видов асан, чтение сказки «Телефон».

### Ход занятия

Организационный момент. Игровая мотивация.

Для начала встанем в круг,  
Сколько радости вокруг!  
Мы все за руки возьмемся,  
И друг другу улыбнемся.  
Мы готовы поиграть  
Можно встречу начинать!

Воспитатель: - Ребята, сложите ладони вместе перед собой и представьте, что у вас в руках новая, неизвестная вам книга. Откройте её (раскрывают ладони, рассмотрите картинки в ней, а я попытаюсь догадаться по вашей мимике лица понравилась вам книга или нет. Дети «Перелистывают странички» (раскрывают и закрывают ладони) книги, воспитатель, обращая внимание на выражение лица, делает выводы: кого из детей заинтересовала книга, а кого нет.

Воспитатель: Я хочу предложить вам сегодня отправиться в сказку! Вы же любите сказки? Автор сказки К. И. Чуковский, а называется она «Телефон».

## Самомассаж «Солнышко»

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Гладит лоб,

Гладит ушки,

Гладит ручки.

Загорают дети, вот!

Все движения повторяйте за мной и делайте их медленно, на каждой асане будем останавливаться на короткое время.

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног

(Презентация к сказке «Телефон»)

У меня зазвонил телефон.

— Кто говорит?

— Слон.

— Откуда?

— От верблюда.

— Что вам надо?

— Шоколада.

— Для кого?

— Для сына моего.

— А много ли прислать?

— Да пудов этак пять. Или шесть:

Больше ему не съесть,

Он у меня ещё маленький!

А потом позвонил

Крокодил

И со слезами просил:

— Мой милый, хороший,

Пришли мне калоши,

И мне, и жене, и Тотоше.

Дети поднимают руки вверх,  
потягиваются, делая руками  
«фонарики».

Массируют «дорожку» вдоль  
передне-срединного меридиана  
по спирали снизу вверх.

Поглаживают шею большими

Пальцами рук сверху вниз.

Кулачками растирают крылья носа.

Проводят пальцами по лбу от  
середины к вискам.

Ладонями растирают уши.

Растирают ладошки.

Поднимают руки вверх.

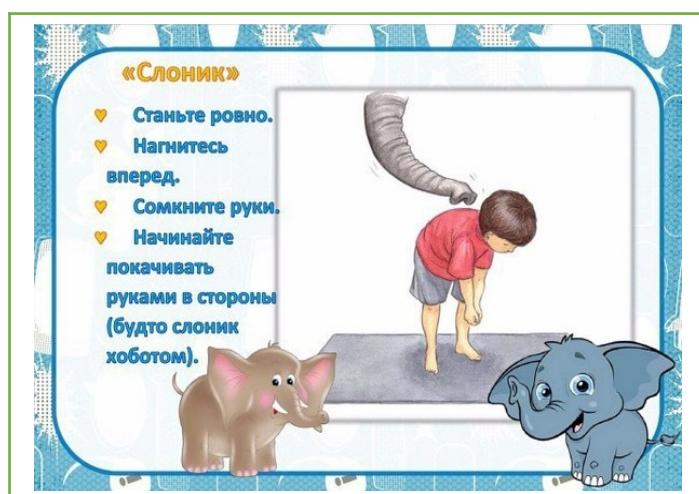


— Посто́й, не тебе ли  
 На прошлой неделе  
 Я выслал две пары  
 Отличных калош?  
 — Ах, те, что ты выслал  
 На прошлой неделе,  
 Мы давно уже съели  
 И ждём не дожёмся,  
 Когда же ты снова пришлѐшь  
 К нашему ужину  
 Дюжину  
 Новых и сладких калош!

А потом позвонили зайчатки:  
 — Нельзя ли прислать перчатки?  
 А потом позвонили мартышки:  
 — Пришлите, пожалуйста, книжки!  
 А потом позвонил медведь  
 Да как начал, как начал реветь.  
 — Погодите, медведь, не ревите,  
 Объясните, чего вы хотите?  
 Но он только «му» да «му»,  
 А к чему, почему —  
 Не пойму!  
 — Повесьте, пожалуйста, трубку!



А потом позвонили цапли:  
 — Пришлите, пожалуйста, капли:  
 Мы лягушками нынче объелись,  
 И у нас животы разболелись!  
 А потом позвонила свинья:  
 — Пришлите ко мне соловья.  
 Мы сегодня вдвоём с соловьем  
 Чудесную песню споём.  
 — Нет, нет! Соловей  
 Не поѐт для свиней!  
 Позови-ка ты лучше ворону!





И снова медведь:  
 — О, спасите моржа!  
 Вчера проглотил он морского ежа!  
 И такая дребедень  
 Целый день:  
 Динь-ди-лень,  
 Динь-ди-лень,  
 Динь-ди-лень!  
 То тюлень позвонит, то олень.



А недавно две газели  
 Позвонили и запели:  
 — Неужели  
 В самом деле  
 Все сгорели  
 Карусели?  
 — Ах, в уме ли вы, газели?  
 Не сгорели карусели,  
 И качели уцелели!  
 Вы б, газели, не галдели,  
 А на будущей неделе  
 Прискакали бы и сели  
 На качели-карусели!  
 Но не слушали газели  
 И по-прежнему галдели:  
 — Неужели  
 В самом деле  
 Все качели  
 Погорели?  
 Что за глупые газели!



А вчера поутру  
 Кенгуру:  
 — Не это ли квартира Мойдодыра?  
 Я рассердился да как заору:  
 — Нет! Это чужая квартира!!!  
 — А где Мойдодыр?



— Не могу вам сказать...  
Позвоните по номеру  
Сто двадцать пять.

Я три ночи не спал,  
Я устал.  
Мне бы заснуть,  
Отдохнуть...  
Но только я лёг —  
Звонок!

— Кто говорит?  
— Носорог.  
— Что такое?  
— Беда! Беда!

Бегите скорее сюда!  
— В чём дело?  
— Спасите!  
— Кого?  
— Бегемота!

Наш бегемот провалился в болото...

— Провалился в болото?  
-Да! И ни туда, ни сюда!  
О, если вы не придёте,-  
Он утонет, утонет в болоте,  
Умрёт, пропадёт  
Бегемот!!!

— Ладно! Бегу! Бегу!  
Если могу, помогу!  
Ох, нелёгкая это работа —  
Из болота тащить бегемота!



-Ребята, вам понравилась сказка? Что особенно запомнилось?  
-Кто звонил главному герою?  
-Какой герой вам больше понравился? Почему?  
-Кто звонил первым? Что попросил?  
-А кто просил калоши?  
-А кто запомнил, что просили зайки?  
-А свинья зачем звонила?

- Кто помнит зачем звонил медведь?
- А что случилась с качелями?
- А носорог звонил зачем?
- Какие вы молодцы! Внимательно слушали сказку.

### **Дыхательная гимнастика «Удивимся»**

Воспитатель: Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть!

И.п. – стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2- И.п.

Повторить 6 раз.

- Ребята, хотите поиграть в интересную игру «Телефон»? Вам нужно выбрать героя и от его имени позвонить мне.

Перед тем как вы начнете говорить, нам нужно изобразить, как звонит телефон. Давайте повторим хором «динь – ди - лень». И так каждый будет звонить мне от имени какого-то выбранного вами персонажа сказки. Давайте попробуем.

Воспитатель: В какой сказке побывали? Чем занимались? Что понравилось? (ответы детей).

- Ребята, я предлагаю сделать выставку рисунков, героев сказки Чуковского «Телефон», чтобы ваши родители тоже могли увидеть, какую замечательную сказку мы узнали сегодня. Но прежде чем мы начнем рисовать, сядьте ближе к краю стула, обопритесь об спинку, руки положите свободно на колени, ноги слегка расставьте, закройте глаза и спокойно посидите некоторое время, слушая спокойную негромкую музыку.

## **Конспект познавательного занятия с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.**

### **Тема: Сказка К. И. Чуковского «Путаница»**

Цель: продолжать работу по формированию основ физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомство с творчеством К. И. Чуковского.
- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- учить детей быть спокойными, веселыми, не причинять вреда другим.

Развивающие:

- развивать мышление, умение отвечать на вопросы и задавать их;
- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать умение укреплять слабые мышцы.

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз).

Средства реализации: Презентация к сказке «Путаница», с иллюстрациями к упражнениям (асаны) по хатха-йоге, коврики, спокойная красивая музыка без слов).

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций к сказкам Чуковского, проведение оздоровительной гимнастики с элементами хатха - йога.

### **Ход занятия**

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: Сегодня, мы с вами познакомимся с новой сказкой К. И. Чуковского, а чтобы до нее добраться, сделаем небольшую разминку.

Игровая гимнастика «Мы идем дорожками»

Мы идем дорожками, Ходьба по кругу по часовой стрелке.

Мы идем тропинками,

Мы идем с лукошками, Ходьба по кругу против часовой стрелки.

Мы идем с корзинками.

Ручеек по жердочке перешли Ходьба на носках, руки в стороны.

И полянку светлую мы нашли.

На полянке над цветами

Закружились мотыльки, Бег по кругу в чередовании

Вот и мы кружиться станем – с кружением на носках.

И проворны, и легки.

- Смотрите какая большая, красивая книга лежит на поляне. Интересно, как она называется? (если дети отвечают, поощряю их словами, и прощу рассказать, что случилось в этой сказке, если нет – рассказываю сама).

Однажды случилась странная история. Звери и птицы поменялись голосами.

Котята захрюкали... свинки, замыкали, воробушек прискакал и коровой замычал. А что из этого получилось, мы сейчас узнаем. Расскажем сказку, с элементами хатха – йоги.

Все движения повторяйте за мной и делайте их медленно, на каждой асане будем останавливаться на короткое время.

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног

(Презентация к сказке «Путаница»)

Поза «Кошка» Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков. Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд. Дозировка: 2-3 раза. Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

Замяукали котята:  
«Надоело нам мяукать!  
Мы хотим, как поросята,  
Хрюкать!»  
А за ними и утята:  
«Не желаем больше крякать!  
Мы хотим, как лягушата,  
Квакать!»  
Свинки замяукали:  
— Мяу, мяу!  
Кошечки захрюкали:  
— Хрю, хрю, хрю!  
Уточки заквакали:  
— Ква, ква, ква!  
Курочки закрякали:  
— Кря, кря, кря!

Воробышек прискакал  
И коровой замычал:  
— Му-у-у!  
Прибежал медведь  
И давай реветь:  
— Ку-ка-ре-ку!  
И кукушка на суку:  
«Не хочу кричать куку,  
Я собакою залаю:  
Гав, гав, гав!»  
Только зайнышка  
Был паинька:  
Не мяукал  
И не хрюкал —  
Под капустою лежал,  
По - зайчыи лопотал  
И зверюшек неразумных  
Уговаривал:

«Кому велено чирикать —  
Не мурлыкайте!  
Кому велено мурлыкать —  
Не чирикайте!  
Не бывать вороне

Поза «Ласточка» Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия. Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу. Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу. Чтобы превратиться в ласточку, развести руки в стороны (это будет крылья). Понемногу наклоняя вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

Поза «Кролик спрятался» Цель: хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад. Время пребывания: 5 - 8 секунд. Дозировка: 2 раза. «Кролик вытянул ушки и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед. «Кролик спрятал ушки» - то же, но руки держатся за пяточки.

Коровою,  
Не летать лягушатам  
под облаком!»  
Но весёлые зверята —  
Поросята, медвежата —  
Пуще прежнего шалят,  
Зайца слушать не хотят.

Рыбы по полю гуляют,  
Жабы по небу летают,  
Мыши кошку изловили,  
В мышеловку посадили.  
А лисички  
Взяли спички,  
К морю синему пошли,  
Море синее зажгли.  
Море пламенем горит,  
Выбежал из моря кит:

«Эй, пожарные, бегите!  
Помогите, помогите!»  
Долго, долго крокодил  
Море синее тушил  
Пирогам, и блинами,  
И сушёными грибами.  
Прибегали два курчонка,  
Поливали из бочонка.  
Приплывали два ерша,  
Поливали из ковша.  
Прибегали лягушата,  
Поливали из ушата.  
Тушат, тушат — не потушат,  
Заливают — не зальют.

Тут бабочка прилетала,  
Крылышками помахала,  
Стало море потухать —  
И потухло.

Поза «Рыба» Цель: растягивает и стимулирует мышцы живота и органы брюшной полости, раскрывает грудь, растягивает верхнюю часть спины, улучшает осанку. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2 раза. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы

Поза с вытянутыми руками Цель: укрепление мышц спины. Время пребывания в позе: 5-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза. С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

Поза «Водопад» Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног. Время пребывания в позе: 5-10 секунд. Дозировка: 2 раза.

Вот обрадовались звери!  
Засмеялись и запели,  
Ушками захлопали,  
Ножками затопали.  
Гуси начали опять  
По-гусиному кричать:  
— Га-га-га!  
Кошки замурлыкали:  
— Мур-мур-мур!  
Птицы зачирикали:  
— Чик-чирик!  
Лошади заржали:  
— И-и-и!  
Мухи зажужжали:  
— Ж-ж-ж!  
Лягушата квакают:  
— Ква-ква-ква!  
А утята крикают:  
— Кря-кря-кря!  
Поросята хрюкают;  
— Хрю-хрю-хрю!

Поза «Собака подтягивается на солнышке»  
Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Время пребывания в позе: 5-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза. «Собака спит» - лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу. «Собака проснулась и подтягивается задними лапами» - встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

Мурочку баюкают  
Милую мою:  
Баюшки-баю!  
Баюшки-баю!

Поза «Ребенок» Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление. Время пребывания в позе: 8-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза. И. п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

Воспитатель: - Ребята! Понравилась вам сказка?  
Ответы детей.  
Воспитатель: Кто запомнил, как она называется?  
Ответы детей.  
Воспитатель: - Почему она так называется?  
-Какое событие произошло в этой сказке?  
-Кто не мяукал и не хрюкал, а был пайнкой – значит послушным?  
-Почему крокодил не смог потушить море?  
-Кто же помог потушить море? Что вам понравилось больше всего?  
-Кому сказка понравилась?  
-Чему она нас учит?  
А давайте тоже попробуем затушить море.

### **Дыхательная гимнастика «Тушим море»**

Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

Я предлагаю вам выложить кластер по теме: «Пожарная безопасность»

(Дети выкладывают)

- Что может стать причиной пожара?
- Как надо вести себя если случился пожар?
- Кто помнит номер пожарной части?
- Где у вас дома хранятся спички?

### **Дидактическая игра: «Добавь слог».**

Цель: развивать фонематический слух, быстроту мышления.

Ход игры. Воспитатель называет один слог и бросает мяч. Поймавший его должен дополнить, чтобы получилось слово, например: мо – ре, ры – ба. Дополнивший слово бросает мяч воспитателю.

Воспитатель: А сейчас мы немного отдохнем, расслабимся.

Релаксация «Бриллиантики»

Воспитатель: Садимся на пяточки. Спина прямая. Руки положить на бедра.

Подумайте о чем –нибудь хорошем и приятном.

Я – маленький прекрасный камень, бриллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд.

Бриллиантик вызывает ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах.

Воспитатель: В какой сказке побывали? Чем занимались? Что понравилось? (ответы детей).

## **Конспект познавательного занятия с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.**

### **Тема: Сказка К. И. Чуковского «Муха – цокотуха»**

Цель: продолжать работу по формированию основ физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомство с творчеством К. И. Чуковского.
- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- учить детей быть спокойными, веселыми, не причинять вреда другим.

Развивающие:

- развивать мышление, умение отвечать на вопросы и задавать их;
- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;

Воспитательные:



- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асан), практический (выполнение статических поз).

Средства реализации: Презентация к сказке «Муха - цокотуха», с иллюстрациями к упражнениям (асаны) по хатха-йоге, коврики, спокойная красивая музыка без слов).

Предварительная работа: Чтение сказки «Муха – цокотуха».

### **Ход занятия**

1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: - ребята, сегодня я улетаю на ковре самолете в сказку, здесь есть еще много свободных мест, кто хочет полететь со мной? мы станем героями одной сказки, она вам уже знакома, эта сказка К.И. Чуковского «Муха-Цокотуха». Вспомним ее, побываем в мире насекомых и почувствуем, что пережили наши герои, а еще посмотрим, чему она нас научит.

Сядьте на ковер, закройте глазки, расслабьтесь, дышите легко и спокойно. (Дети проходят на ковёр, садятся на стулья, закрывают глаза, расслабляются, дышат легко, спокойно).

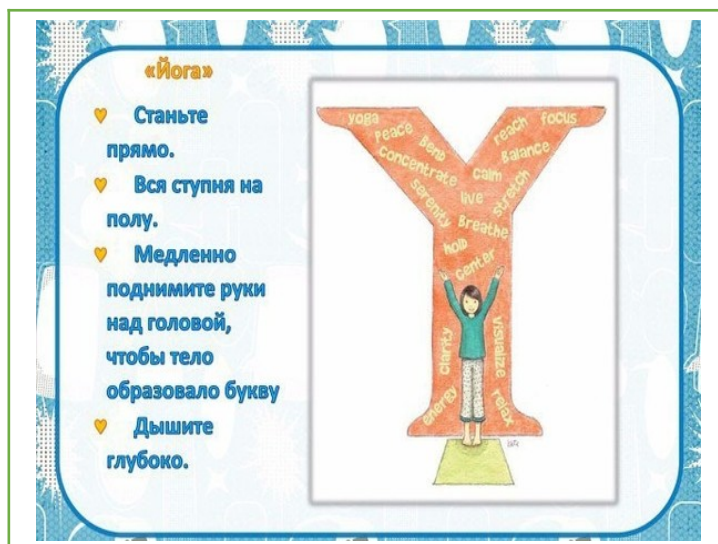
Почувствуйте, как ковер взлетает, вы летите, струйки воздуха бьют вам в лицо, развивая волосы. Глазки открываются, сказка начинается. Представьте мы с вами на сказочной полянке и превратились в насекомых. Все движения повторяйте за мной и делайте их медленно, на каждой асане будем останавливаться на короткое время.

(Презентация к сказке «Путаница»)

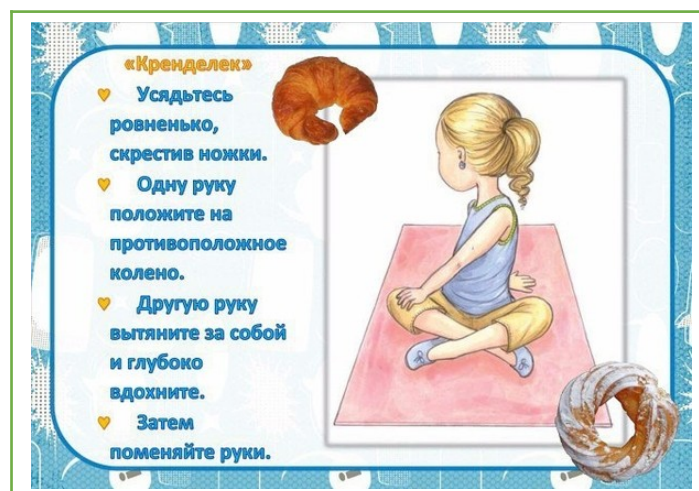
Муха, Муха-Цокотуха,  
Позолоченное брюхо!  
Муха по полю пошла,  
Муха денежку нашла.  
Пошла Муха на базар  
И купила самовар:  
«Приходите, тараканы,  
Я вас чаем угощу!»



Тараканы прибежали,  
 Все стаканы выпивали,  
 А букашки —  
 По три чашки  
 С молоком  
 И крендельком:  
 Нынче Муха-Цокотуха  
 Именинница!  
 Приходили к Мухе блошки,  
 Приносили ей сапожки,  
 А сапожки не простые —  
 В них застёжки золотые.  
 Приходила к Мухе  
 Бабушка-пчела,  
 Мухе-Цокотухе  
 Мёду принесла...  
 «Бабочка-красавица,  
 Кушайте варенье!  
 Или вам не нравится  
 Наше угощенье?»



Вдруг какой-то старичок  
 Паучок  
 Нашу Муху в уголок  
 Поволок, —  
 Хочет бедную убить,  
 Цокотуху погубить!  
 «Дорогие гости, помогите!  
 Паука-злодея зарубите!  
 И кормила я вас,  
 И поила я вас,  
 Не покиньте меня  
 В мой последний час!»  
 Но жуки-червяки  
 Испугались,  
 По углам, по щелям  
 Разбежались:



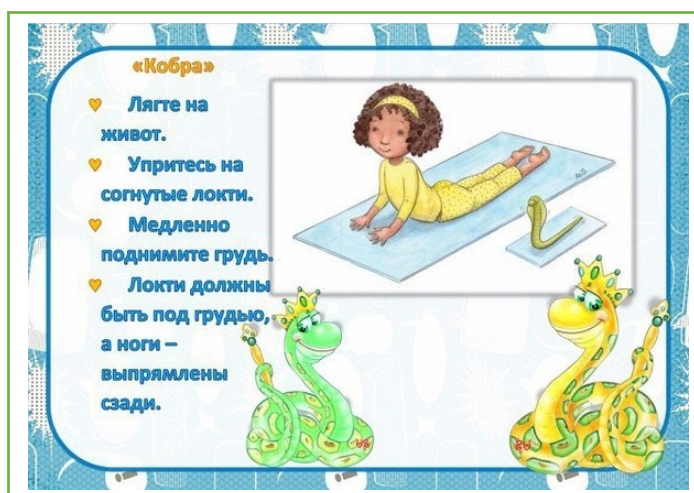
Тараканы  
 Под диваны,  
 А козявочки  
 Под лавочки  
 А букашки под кровать —  
 Не желают воевать!  
 И никто даже с места  
 Не сдвинется:  
 Пропадай-погибай,  
 Именинница!  
 А кузнечик, а кузнечик!  
 Ну совсем как человек,  
 Скок, скок, скок, скок!  
 За кусток,  
 Под мосток  
 И молчок!



А злодей-то не шутит,  
 Руки-ноги он Мухе  
 верёвками крутит,  
 Зубы острые в самое  
 сердце вонзает  
 И кровь у нее выпивает.  
 Муха криком кричит,  
 Надрывается,  
 А злодей молчит,  
 Ухмыляется.

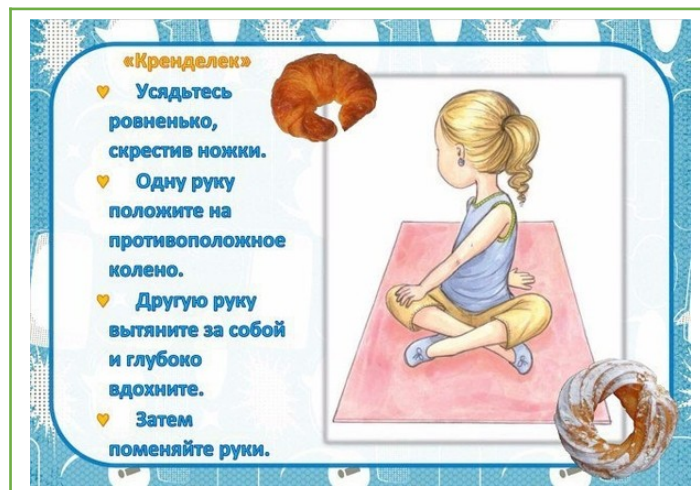


Вдруг откуда-то летит  
 Маленький Комарик,  
 И в руке его горит  
 Маленький фонарик.  
 «Где убийца? Где злодей?  
 Не боюсь его когтей!»  
 Подлетает к Пауку,  
 Саблю вынимает  
 И ему на всем скаку  
 Голову срубает!  
 Муху за руку берёт  
 И к окошечку ведет:



«Я злодея зарубил,  
Я тебя освободил,  
И теперь, душа-девица,  
На тебе хочу жениться!»

Тут букашки и козявки  
Выползают из-под лавки:  
«Слава, слава Комару —  
Победителю!»  
Прибегали светляки,  
Зажигали огоньки —  
То-то стало весело,  
То-то хорошо!  
Эй, сороконожки,  
Бегите по дорожке,  
Зовите музыкантов,  
Будем танцевать!



Музыканты прибежали,  
В барабаны застучали.  
Бом! бом! бом! бом!  
Пляшет Муха с Комаром.  
А за нею Клоп, Клоп  
Сапогами топ, топ!  
Козявочки с червяками,  
Букашечки с мотыльками.  
А жуки рогатые,  
Мужики богатые,  
Шапочками машут,  
С бабочками пляшут.  
Тара-ра, тара-ра,  
Заплясала мошкара.  
Веселится народ —  
Муха замуж идёт  
За лихого, удалого,  
Молодого Комара!



Муравей, Муравей  
Не жалеет лаптей, —



С Муравьиhoю попрыгивает  
И букашечкам подмигивает:

«Вы букашечки,  
Вы милашечки,  
Тара-тара-тара-тара  
таракашечки!»

Сапоги скрипят,  
Каблуки стучат, —  
Будет, будет мошкара  
Веселиться до утра:  
Нынче Муха-Цокотуха  
Именинница!

Ребята, а как вы думаете, что ощутила Муха, когда нашла денежку?  
(Ответы детей)

Воспитатель:

А когда у вас возникают такие чувства (радость, счастье)?  
(Ответы детей)

Воспитатель:

Давайте окажемся на месте Мухи и изобразим радость и счастье.

**Упражнение на мимику «Счастье».**

Ребята, какие насекомые еще пришли к Мухе на день рождения?  
(Ответы детей)

Воспитатель:

Кто помнит пальчиковую игру про насекомых?

**Пальчиковая игра: «Насекомые».**

Прилетала к нам вчера *(Машут руками)*

Полосатая пчела

А за нею шмель-шмельёк, *(Загибаем пальцы)*

И весёлый мотылёк.

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. *(Показываем глазки)*

Полетали, пожужжали, *(Машут руками)*

От усталости упали. *(Руки вниз)*

Воспитатель:

Дети, чем поила муха своих гостей?

А чай то горячий, давайте поможем насекомым остудить его.

**Упражнение на дыхание «Дуем на чай».**

Воспитатель:

«Бабушка – красавица

Кушайте – варенье.

Или вам не нравится

Наше угощение?»

Дети, как вы думаете, из какой ягоды сварила варенье Муха? Понравилось ли оно гостям?

Воспитатель:

А какое ваше любимое варенье?

**Проводится артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье».**

Воспитатель:

«Вдруг какой-то старичок-паучок

Нашу Муху в уголок поволок.

Хочет бедную убить,

Цокотуху погубить».

- Дети, кто же появился у Мухи на дне рождения и пугает ее?

- Что сделали гости? Почему они разбежались?

- Ребята, а какое лицо у страха? Найдите его среди рисунков.

Воспитатель показывает рисунки.

А как бы вы помогли Мухе?

Воспитатель проводит с детьми беседу, что нельзя бросать товарища в беде.

Ребята, кто же прилетел на помощь к Мухе?

- А что же произошло в сказке дальше?

- Вот и закончилась наша сказка со счастливым концом. Понравилась ли она Вам, ребята? Какой герой из сказки вам понравился больше всего? Какой герой в сказке, был самый отважный, а какой самый злой?

(Встали в круг, взялись за руки.)

- Давайте возьмем с собой все важное, что было сегодня, все чему научились. Все это останется вместе с вами. Нам пора возвращаться. Садитесь на наш ковёр самолёт и полетели обратно.

- Вот мы с вами снова оказались в детском саду. Понравилась ли вам сказка? Что вам понравилось? Какие герои вам понравились? Чему вы научились? На кого вы бы хотели походить? А теперь можно пройти к нашей выставке книг и рассмотреть иллюстрации к сказке разных художников.

### **Конспект занятия по ознакомлению с художественной литературой с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.**

#### **Тема: Сказка К. И. Чуковского «Мойдодыр»**

Цель: продолжать работу по формированию основ физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомство с творчеством К. И. Чуковского.

- формировать умение детей эмоционально воспринимать поэтическое произведение, осознавать тему, содержание; вызвать желание запоминать, слушать сказку, следить за развитием действия, сопереживать герою произведения;

- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);

Развивающие:

- развивать диалогическую речь детей, слуховое и зрительное внимание, память, мышление, мелкую моторику рук;

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;

- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз).

Средства реализации: Презентация к сказке «Мойдодыр», с иллюстрациями к упражнениям (асаны) по хатха-йоге, коврики, спокойная красивая музыка без слов).

Предварительная работа: Беседа на развитие культурного – гигиенических навыков «Я слежу за своим телом».

### **Ход занятия**

Воспитатель звонит в колокольчик

Колокольчик озорной,

Ты ребят в кружок построй. (дети строятся)

Собрались ребята в круг

Слева – друг и справа – друг.

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Ребята, мы сегодня продолжаем знакомство с творчеством К. И. Чуковского, а в какую сказку мы попадем я не знаю. У вас на столах лежат картинки из этой и других сказок писателя, распределитесь на подгруппы и попробуйте с помощью кластера определить сегодняшнюю сказку. (дети выкладывают класеры).

- Какая сказка сегодня у нас в гостях?

-Отлично, это «Мойдодыр».

- Ну что, кто хочет отправиться вместе со мной в эту замечательную сказку?

Все движения повторяйте за мной и делайте их медленно, на каждой асане будем останавливаться на короткое время.

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног

(Презентация к сказке «Мойдодыр»)

Одеяло

Убежало,

22

Поза «Ребенок» Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление. Время пребывания в позе: 8-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза. И. п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

Улетела простыня,  
И подушка,  
Как лягушка,  
Ускакала от меня.  
Я за свечку,  
Свечка — в печку!  
Я за книжку,  
Та — бежать  
И вприпрыжку  
Под кровать!  
Я хочу напиться чаю,  
К самовару подбегаю,  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня.

Боже, Боже,  
Что случилось?  
Отчего же  
Всё кругом  
Завертелось,  
Закружилось  
И помчалось колесом?  
Утюги за сапогами,  
Сапоги за пирогами,  
Пироги за утюгами,  
Кочерга за кушаком —  
Всё вертится,  
И кружится,  
И несётся кувырком.

Вдруг из маминой из спальни,  
Кривоногий и хромой,  
Выбегает умывальник  
качает головой:  
«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросёнок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,

Поза «Палка» Цель: способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2-3 раза. Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.

Поза «Бегун» Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия. Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу. Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу. Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.



У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки  
Убежали от тебя.  
Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утятя,  
И жучки, и паучки.  
Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки.

Я — Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир!  
Если топну я ногою,  
Позову моих солдат,  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят,  
И залают, и завоют,  
И ногами застучат,  
И тебе головомойку,  
Неумытому, дадут —  
Прямо в Мойку,  
Прямо в Мойку  
С головою окунут!»  
Он ударил в медный таз  
И вскричал: «Кара-барас!»  
И сейчас же щётки, щётки  
Затрещали, как трещотки,  
И давай меня тереть,  
Приговаривать:  
«Моем, моем трубочиста  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист!»  
Тут и мыло подскочило  
И вцепилось в волоса,

Поза «Часы» Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины. Комплекс 7. Время пребывания в позе: 5-10 секунд. Дозировка: 8-10 раз в каждую сторону. Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает партнеру ладони. Взяв друг друга за руки, дети поочередно совершают наклоны: тик-так, тик-так ...

И юлило, и мылило,  
И кусало, как оса.

А от бешеной мочалки  
Я помчался, как от палки,  
А она за мной, за мной  
По Садовой, по Сенной.  
Я к Таврическому саду,  
Перепрыгнул чрез ограду,  
А она за мною мчится  
И кусает, как волчица.  
Вдруг навстречу мой хороший,  
Мой любимый Крокодил.  
Он с Тотошей и Кокошей  
По аллее проходил  
И мочалку, словно галку,  
Словно галку, проглотил.

Поза «Дерево» Цель: развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2-3 раза. Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

А потом как зарычит  
На меня,  
Как ногами застучит  
На меня:  
«Уходи-ка ты домой,  
Говорит,  
Да лицо своё умой,  
Говорит,  
А не то как налечу,  
Говорит,  
Растопчу и проглочу! —  
Говорит».

Поза «Лев» Цель: укрепление мышц верхней части спины. Время пребывания в позе: 10-15 секунд. Дозировка: 2-3 раза. Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

Как пустился я по улице  
бежать,  
Прибежал я к умывальнику  
опять.  
Мылом, мылом  
Мылом, мылом  
Умывался без конца.  
Смыл и ваксу  
И чернила  
С неумытого лица.  
И сейчас же брюки, брюки  
Так и прыгнули мне в руки.  
А за ними пирожок:  
«Ну-ка, съешь меня, дружок!»  
А за ним и бутерброд:  
Подскочил — и прямо в рот!  
Вот и книжка воротилась,  
Воротилась тетрадь,  
И грамматика пустилась  
С арифметикой плясать.

Тут Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир,  
Подбежал ко мне, танцуя,  
И, целуя, говорил:  
«Вот теперь тебя люблю я,  
Вот теперь тебя хвалю я!  
Наконец-то ты, грязнуля,  
Мойдодыру угодил!»  
Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым  
Трубочистам —  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!  
Да здоровствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,

Поза «Бегун Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия. Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу. Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу. Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

Поза «Мышка» Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление. Время пребывания в позе: 8 секунд. Дозировка: 2-3 раза. И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

И зубной порошок,  
И густой гребешок!  
Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане, —  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде —  
Вечная слава воде!

### **Беседа по содержанию сказки**

- Как называется эта сказка?
  - Кто её написал?
  - О ком рассказывается в сказке?
  - А кто такой Мойдодыр?
  - Что случилось с мальчиком. Почему? Каким он был? Как о нем говорил Мойдодыр?
  - Кто заставил грязнулю умыться?
  - Что он сказал?
  - Давайте вместе скажем слова Мойдодыра: *«Надо, надо умываться.»*
- Вам какой мальчик больше нравится: каким он был вначале или каким стал потом?

### **«Угадай, что в мешочке».**

Цель: описать признаки, воспринимаемые на ощупь.

Ход игры. Воспитатель в мешочек складывает: мыло, расчёску, полотенце, мочалку. Ребенок должен на ощупь определить, что у него в руке, и описать предмет не вынимая из мешочка, чтобы дети могли отгадать, что в руках у ведущего.

- Ребята, как вы думаете, когда мальчик бежал по мостовой что могло ему дуть в лицо?

Дыхательная гимнастика «Ветер».

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

- Чтобы вы посоветовали малышам, которые только учатся ухаживать и следить за собой?
- Отлично, можно им еще и подарить сказку «Мойдодыр»
- Что больше всего понравилось в сказке?
- Что было не интересно?
- Какие асаны было трудно выполнять?

- А сейчас наш колокольчик возвращает нас из сказки (звон колокольчика)

### **Конспект занятия по ознакомлению с художественной литературой с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.**

#### **Тема: Сказка К. И. Чуковского «Федорино горе»**

Цель: продолжать работу по формированию основ физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомство с творчеством К. И. Чуковского.
- формировать умение детей эмоционально воспринимать поэтическое произведение, осознавать тему, содержание; вызвать желание запоминать, слушать сказку, следить за развитием действия, сопереживать герою произведения;
- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);

Развивающие:

- развивать диалогическую речь детей, слуховое и зрительное внимание, память, мышление, мелкую моторику рук;
- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз).

Средства реализации: Презентация к сказке «Федорино горе», с иллюстрациями к упражнениям (асаны) по хатха-йоге, коврики, спокойная красивая музыка без слов).

Предварительная работа: Дидактическая игра «Какой бывает посуда?»

#### **Ход занятия**

Ребята, посмотрите на нашем экране появилась новая сказка К. И. Чуковского. Мне кажется, что она какая – то особенная, необычная. Я хочу ее сегодня прочесть и изучить, но мне нужны помощники, кто мне хочет помочь, строим «**Башенку дружбы**». Дети из кулачков строят башню дружбы.

- Отлично, команда любителей сказок К. И. Чуковского собрана.
- Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга своими улыбками. Подарите свои улыбки соседу справа и слева.

Сказку я буду читать медленно, а вы все движения повторяйте за мной и делайте их тоже медленно, на каждой асане будем останавливаться на короткое время.

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног  
(Презентация к сказке «Федорино горе»)

Скачет сито по полям,  
А корыто по лугам.  
За лопатую метла  
Вдоль по улице пошла.  
Топоры-то, топоры  
Так и сыплются с горы,



Испугалась коза,  
Растопырила глаза:  
«Что такое? Почему?  
Ничего я не пойму».  
Но, как чёрная железная нога,  
Побежала, поскакала кочерга.  
И помчались по улице ножи:  
«Эй, держи, держи,  
держи, держи, держи!»  
И кастрюля на бегу  
Закричала утюгу:  
«Я бегу, бегу, бегу,  
Удержаться не могу!»



Вот и чайник за кофейником  
бежит,  
Тараторит, тараторит,  
дребезжит...  
Утюги бегут, покрякивают,  
Через лужи, через  
лужи перескакивают.  
А за ними блюдца, блюдца —  
Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!

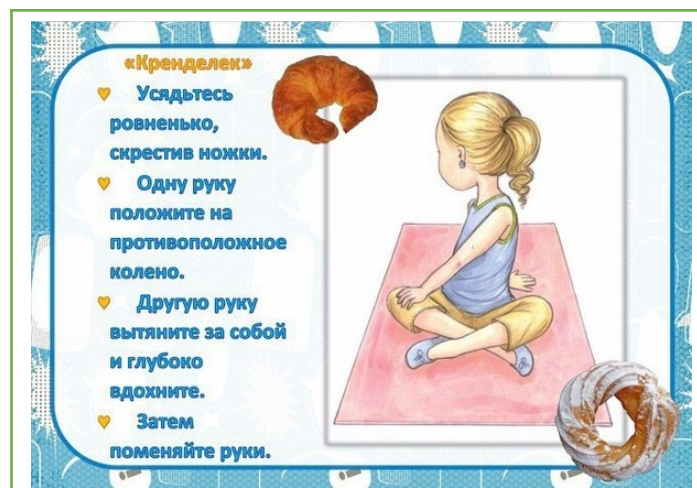


Вдоль по улице несутся —  
 Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!  
 На стаканы — дзынь!  
 — натываются,  
 И стаканы — дзынь!  
 — разбиваются.

И бежит, бренчит, стучит сковорода:  
 «Вы куда? куда? куда? куда? куда?»  
 А за нею вилки,  
 Рюмки да бутылки,  
 Чашки да ложки  
 Скачут по дорожке.  
 Из окошка вывалился стол  
 И пошёл, пошёл, пошёл, пошёл,  
 пошёл...  
 А на нём, а на нём,  
 Как на лошади верхом,  
 Самоварище сидит  
 И товарищам кричит:  
 «Уходите, бегите, спасайтесь!»  
 И в железную трубу:  
 «Бу-бу-бу! Бу-бу-бу!»

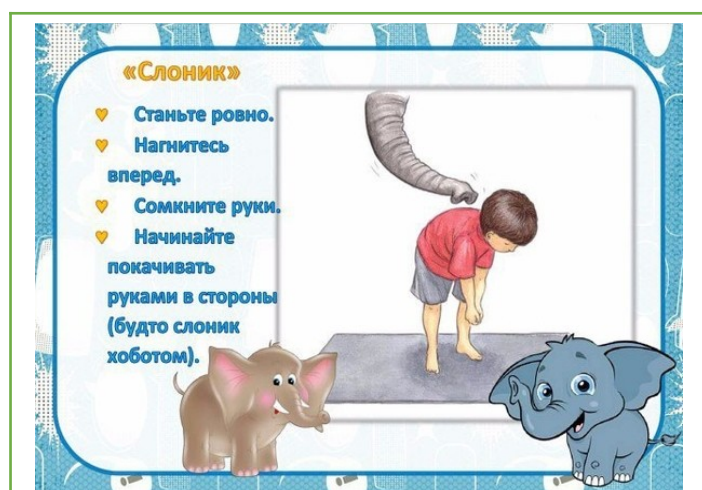
А за ними вдоль забора  
 Скачет бабушка Федора:  
 «Ой-ой-ой! Ой-ой-ой!  
 Вернитесь домой!»  
 Но ответило корыто:  
 «На Федору я сердито!»  
 И сказала кочерга:  
 «Я Федоре не слуга!»  
 А фарфоровые блюдца  
 Над Федорою смеются:  
 «Никогда мы, никогда  
 Не воротимся сюда!»

Тут Федорины коты  
 Расфуфырили хвосты,  
 Побежали во всю прыть,  
 Чтоб посуду воротить:



«Эй вы, глупые тарелки,  
 Что вы скачете, как белки?  
 Вам ли бегать за воротами  
 С воробьями желторотыми?  
 Вы в канаву упадёте,  
 Вы утонете в болоте.  
 Не ходите, погодите,  
 Воротитесь домой!»  
 Но тарелки вьются-вьются,  
 А Федоре не даются:  
 «Лучше в поле пропадём,  
 А к Федоре не пойдём!»

Мимо курица бежала  
 И посуду увидела:  
 «Куд-куда! Куд-куда!  
 Вы откуда и куда?»  
 И ответила посуда:  
 «Было нам у бабы худо,  
 Не любила нас она,  
 Била, била нас она,  
 Запылила, закоптила,  
 Загубила нас она!»  
 «Ко – ко - ко! Ко – ко - ко!  
 Жить вам было нелегко!» —  
 «Да, — промолвил медный таз,  
 Погляди-ка ты на нас: —  
 Мы поломаны, побиты,  
 Мы помоями облиты.  
 Загляни-ка ты в кадучку —  
 И увидишь там лягушку,  
 Загляни-ка ты в ушат —  
 Тараканы там кишат,  
 Оттого-то мы от бабы  
 Убежали, как от жабы,  
 И гуляем по полям,  
 По болотам, по лугам,  
 И к неряхе-замарахе  
 Не воротимся!»





И они побежали лесочком,  
 Поскакали по пням и по кочкам.  
 А бедная баба одна,  
 И плачет и плачет она.  
 Села бы баба за стол,  
 Да стол за ворота ушёл.  
 Сварила бы баба щи,  
 Да кастрюлю поди поищи!  
 И чашки ушли, и стаканы,  
 Остались одни тараканы.  
 Ой, горе Федоре!  
 Горе!

А посуда вперёд и вперёд  
 По полям, по болотам идёт.  
 И чайник шепнул утюгу:  
 «Я дальше идти не могу».  
 И заплакали блюдца:  
 «Не лучше ль вернуться?»  
 И зарыдало корыто:  
 «Увы, я разбито, разбито!»  
 Но блюдце сказало: «Гляди,  
 Кто это там позади?»  
 И видят: за ними из тёмного бора  
 Идёт-ковыляет Федора.  
 Но чудо случилось с ней:  
 Стала Федора добрей.  
 Тихо за ними идёт  
 И тихую песню поёт:

«Ой вы, бедные сиротки мои,  
 Утюги и сковородки мои!  
 Вы подите-ка, немывтые, домой,  
 Я водою вас умою ключевой.  
 Я почищу вас песочком,  
 Окачу вас кипяточком,  
 И вы будете опять,  
 Словно солнышко, сиять.  
 А поганых тараканов я повыведу,  
 Прусаков и пауков я повымету!»



И сказала скалка:  
«Мне Федору жалко».  
И сказала чашка:  
«Ах, она бедняжка!»  
И сказали блюда:  
«Надо бы вернуться!»  
И сказали утюги:  
«Мы Федоре не враги!»  
Долго, долго целовала  
И ласкала их она,  
Поливала, умывала,  
Полоскала их она.  
«Уж не буду, уж не буду  
Я посуду обижать,  
Буду, буду я посуду  
И любить и уважать!»

Засмеялись кастрюли,  
Самовару подмигнули:  
«Ну, Федора, так и быть,  
Рады мы тебя простить!»  
Полетели,  
Зазвенели  
Да к Федоре прямо в печь!  
Стали жарить, стали печь, —  
Будут, будут у Федоры  
и блины и пироги!  
А метла-то, а метла — весела —  
Заплясала, заиграла, замела,  
Ни пылинки у Федоры не оставила.  
И обрадовались блюда:  
Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!  
И танцуют и смеются —  
Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!

А на белой табуреточке  
Да на вышитой салфеточке  
Самовар стоит,  
Словно жар горит,  
И пытит, и на бабу поглядывает:  
«Я Федорушку прощаю,



Сладким чаем угощаю.

Кушай, кушай, Федора Егоровна!»

- Вам понравилась сказка?
- Как звали бабушку в сказке?
- Какое горе случилось с бабушкой Федорой?
- Почему это произошло?
- Можно сказать, что посуде жилось очень плохо?
- Какая посуда ушла от бабушки Федоры? Назовите ее.

**Дидактическая игра:** «Скажи ласково» Цель: совершенствование умения образовывать слова с уменьшительно - ласкательными суффиксами.

Педагог называет посуду, а дети в ответ образуют слова с уменьшительно – ласкательными суффиксами.

- Какой Федора была в начале сказки?
- Какой Бабушка Федора стала в конце сказки?
- Чем закончилась сказка?
- Можно теперь готовить еду в этой посуде?
- Давайте и мы приготовим кашу.

Дыхательная гимнастика: «Каша кипит».

Сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох.

При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

- Какая это сказка: шутивная, грустная, серьезная, веселая?
- Почему же автор назвал свою сказку «Федорино горе».
- Ребята, сделайте вывод, как же надо относиться к посуде и почему?

**Гимнастика для глаз** «Смотрит носик» (по методике йогов)

Смотрит носик вправо - влево,

Дети резко перемещают взгляд  
вправо и влево,

Смотрит носик вверх и вниз,

вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Мягко проводят указательным  
указательным пальцем по векам.

Вдруг увидел нос посуду

Широко раскрывают глаза.

И обрадовался так.

Быстро моргают.

- Ребята, с какой сказкой мы сегодня познакомились?
- Кто автор этой сказки?
- Как вы думаете, чему учит нас эта сказка? Как надо обращаться с посудой, чтобы у вас не получилась такая ситуация как у бабушки Федоры?
- Каким было ваше настроение?
- Почему?
- Что вам больше понравилось?
- Ребята, посмотрите, здесь на столе лежит нарисованная посуда, что с можно с ней сделать?

- Выберите себе понравившуюся и вырежьте ее. А дома вместе с родителями придумайте узор, раскрасьте свою посуду и мы сделаем выставку «Такая разная посуда».

### **Конспект занятия по ознакомлению с художественной литературой с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.**

#### **Тема: Сказка К. И. Чуковского «Тараканище»**

Цель: продолжать работу по формированию основ физического, духовного и умственного развития детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомство с творчеством К. И. Чуковского. Закреплять знания о произведениях писателя.
- Активизировать и обогащать словарь детей.
- формировать умение детей эмоционально воспринимать поэтическое произведение, осознавать тему, содержание; вызвать желание запоминать, слушать сказку, следить за развитием действия, сопереживать герою произведения;
- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);

Развивающие:

- развивать диалогическую речь детей, слуховое и зрительное внимание, память, мышление, мелкую моторику рук;
- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;

Воспитательные:

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

Методы и приемы: наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз).

Средства реализации: Презентация к сказке «Тараканище», с иллюстрациями к упражнениям (асаны) по хатха-йоге, коврики, спокойная красивая музыка без слов).

Предварительная работа: изучение асан, рассматривание картин, просмотр видео фильма о животных.

**Ход занятия**

(Звучит лёгкая приятная музыка).

Воспитатель: Ребята, подойдите, пожалуйста ко мне. Что вы слышите? Какая она? У меня сейчас хорошее настроение, а у вас? А давайте сейчас закроем глаза и каждый скажет, что он увидит на фоне этой музыки.

### «Хорошее настроение»

Сделайте глубокий вдох, выдох.

Вдохните здоровье, выдохните напряжение!

Вдохните добро, выдохните неприятности!

Вдохните уверенность, выдохните скованность и беспокойство!

Нам легко и приятно.

- Открывайте глаза. (дети по очереди говорят, что они увидели под звуки музыки).

- Отлично, какое у вас прекрасное воображение.

- А хотите узнать, что я увидела?

Я увидела человека, который сидит за столом и что – то пишет. Затем появляются разные сказки, которые очень нравятся детям, и одна из этих сказок сейчас у меня в руках. (показываю книгу «Тараканище»)

- Может вы ее уже знаете? Тем лучше, мы сможем ее послушать и повторить, выполнив определенные асаны.

-Хотите попробовать? Тогда сначала надо сделать самомассаж.

#### «Вот такая борода»

Да – да – да – есть у деда борода.

Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде.

Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз

Да – да – да – надоела борода.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

- Молодцы.

Сказку я буду читать медленно, а вы все движения повторяйте за мной и делайте их тоже медленно, на каждой асане будем останавливаться на короткое время.

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног

(Презентация к сказке «Тараканище»)

Ехали медведи  
На велосипеде.  
А за ними кот  
Задом наперёд.  
А за ним комарики  
На воздушном шарике.  
А за ними раки  
На хромой собаке.  
Волки на кобыле.  
Львы в автомобиле.  
Зайчики  
в трамвайчике.  
Жаба на метле...  
Едут и смеются,  
Пряники жуют.

Вдруг из подворотни  
Страшный великан,  
Рыжий и усатый  
Та-ра-кан!  
Таракан, Таракан, Тараканище!  
Он рычит, и кричит,  
И усами шевелит:  
«Погодите, не спешите,  
Я вас мигом проглочу!  
Проглочу, проглочу, не помилую».

Звери задрожали,  
В обморок упали.  
Волки от испуга  
Скушали друг друга.  
Бедный крокодил  
Жабу проглотил.  
А слониха, вся дрожа,  
Так и села на ежа.  
Только раки-забияки  
Не боятся бою-драки;  
Хоть и пятятся назад,  
Но усами шевелят  
И кричат великану усатому:

Поза «Кошка» Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.  
Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд. Дозировка: 2-3 раза. Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

Поза «Сфинкс» Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.  
Время пребывания: 5-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза. И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

Поза «Лягушка» Цель: укрепление ног, боковых мышц, бедер, раскрытие тазобедренных суставов. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2 раза. Стопы параллельно по ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями в упор колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

«Не кричи и не рычи,  
Мы и сами усачи,  
Можем мы и сами  
Шевелить усами!»  
И назад еще дальше попятились.

И сказал Гиппопотам  
Крокодилам и китам:  
«Кто злодея не боится  
И с чудовищем сразится,  
Я тому богатырю  
Двух лягушек подарю  
И еловую шишку пожалую!»  
«Не боимся мы его,  
Великана твоего:  
Мы зубами,  
Мы клыками,  
Мы копытами его!»

И весёлою гурьбой  
Звери кинулися в бой.  
Но, увидев усача  
(Ай-ай-ай!),  
Звери дали стрекоча  
(Ай-ай-ай!).

По лесам, по полям разбежались:  
Тараканьих усов испугались.  
И вскричал Гиппопотам:  
«Что за стыд, что за срам!  
Эй, быки и носороги,  
Выходите из берлоги  
И врага  
На рога  
Поднимите-ка!»

Но быки и носороги  
Отвечают из берлоги:  
«Мы врага бы  
На рога бы,  
Только шкура дорога,  
И рога нынче тоже не дешёвы»

Поза «Гора» Цель: вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник. Время пребывания в позе: 5 секунд. Комплекс 4. Дозировка: 2 раза. И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе. На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

Поза «Лев» Цель: укрепление мышц верхней части спины. Время пребывания в позе: 10-15 секунд. Дозировка: 2-3 раза. Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

Поза «Дом» Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, а также мышц плечевого пояса, мягкое вытягивание мышц задней поверхности бедер. Время пребывания в позе: 10-15 секунд в каждую сторону. Дозировка: 1-2 раза в каждую сторону. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получится треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Спина прямая. Поднять руку (труба окажется с другой стороны крыши).

И сидят и дрожат под  
кусточками,  
За болотными прячутся кочками.  
Крокодилы в крапиву забились,  
И в канаве слоны схоронились.  
Только и слышно, как зубы стучат,  
Только и видно, как уши дрожат.  
А лихие обезьяны  
Подхватили чемоданы  
И скорее со всех ног  
Наутёк.  
И акула  
Увильнула,  
Только хвостиком махнула.  
А за нею каракатица —  
Так и пятится,  
Так и катится.

Вот и стал Таракан победителем,  
И лесов и полей повелителем.  
Покорилися звери усатому  
(Чтоб ему провалиться,  
проклятому!).  
А он между ними похаживает,  
Золоченое брюхо поглаживает:  
«Принесите-ка мне, звери,  
ваших детушек,  
Я сегодня их за ужином скушаю!»

Бедные, бедные звери!  
Воют, рыдают, режут!  
В каждой берлоге  
И в каждой пещере  
Злого обжору клянут.  
Да и какая же мать  
Согласится отдать  
Своего дорогого ребёнка —  
Медвежонка, волчонка,

Поза «Сфинкс» Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота. Время пребывания: 5-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза. И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

Поза «Кобра» Цель: активизирует симпатическую нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости. Время пребывания: 3 - 5 секунд. Дозировка: 2 – 3 раза. Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть



слонёнка, —  
Чтоб ненасытное чучело  
Бедную крошку замучило!  
Плачут они, убиваются,  
С малышами навеки прощаются.

Но однажды поутру  
Прискакала кенгуру.  
Увидала усача,  
Закричала сгоряча:  
«Разве это великан?  
(Ха-ха-ха!)  
Это просто таракан!  
(Ха-ха-ха!)  
Таракан, таракан, таракашечка,  
Жидконогая козявочка  
- букашечка.  
И не стыдно вам?  
Не обидно вам?  
Вы — зубастые,  
Вы — клыкастые,  
А малявочке  
Поклонились,  
А козявочке  
Покорились!»  
Испугались бегемоты,  
Зашептали: «Что ты, что ты!  
Уходи-ка ты отсюда!  
Как бы не было нам худа!»

Только вдруг из-за кусточка,  
Из-за синего лесочка,  
Из далёких из полей  
Прилетает Воробей.  
Прыг да прыг!  
Да чик-чирик,  
Чики-рики-чик-чирик!  
Взял и клюнул Таракана —  
Вот и нету великана.

Поза с вытянутыми руками Цель: укрепление мышц спины. Время пребывания в позе: 5-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза. С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

Поза «Дерево» Цель: тонизирует мышцы плеч, дает равновесие и устойчивость. Время пребывания: 5 секунд. Дозировка: 2 раза. Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

Поделом великану досталось,  
И усов от него не осталось.

То-то рада, то-то рада  
Вся звериная семья,  
Прославляют, поздравляют  
Удалого Воробья!  
Ослы ему славу по нотам поют,  
Козлы бороною дорогу метут,  
Бараны, бараны  
Стучат в барабаны!  
Сычи-трубачи  
Трубят!  
Грачи с каланчи  
Кричат!  
Летучие мыши  
На крыше  
Платочками машут  
И пляшут.  
А слониха-щеголиха  
Так отплясывает лихо,  
Что румяная луна  
В небе задрожала  
И на бедного слона  
Кубарем упала.  
Вот была потом забота —  
За луной нырять в болото  
И гвоздями к небесам приколачивать!

#### **«Назови три предмета».**

Цель: упражнять детей в классификации предметов.

Ход игры. Какие предметы можно назвать одним словом: цветы, птицы и т. д.

«Животных» – произносит педагог и после небольшой паузы бросает мяч ребенку. Тот отвечает: «Лиса, слон, медведь». Домашних птиц: индюк, утка, петух

#### **Дыхательная гимнастика «Петушок»**

Воспитатель: Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1,2 – развести руки в стороны (вдох);

3,4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»); выдох на каждый слог).

Поза «Часы» Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины. Время пребывания в позе: 5-10 секунд. Дозировка: 8-10 раз в каждую сторону. Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает партнеру ладони. Взяв друга за руки, дети поочередно совершают наклоны: тик-так, тик-так ...

Воспитатель: Упражнение для глаз.

### **Гимнастика для глаз «Лиса»**

Са-са-са – вот идет лиса.

Су-су-су – видим мы лису.

Сы-сы-сы – хвост пушистый у лисы.

Са-са-са – лисонька – краса.

Дети выполняют движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, вправо-влево, вверх-вниз.

- Ребята, с какой сказкой мы сегодня познакомились?
- Кто автор этой сказки?
- Что вам больше понравилось?

**Заключение:** Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении просматривая передачи, играя за компьютером. Занятия йогой укрепят иммунную систему, в частности повысят иммунитет дыхательных путей и существенно снизят частоту респираторных заболеваний (простуд, бронхитов, ОРЗ), также через развитие межполушарного взаимодействия головного мозга, поможет развить высшие психические функции ребенка. Повыситься уровень физической подготовленности и развития физических качеств у дошкольников.

Список использованной литературы:

1. Болсунова Е.Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги М.: «Вако», 2016
2. Иванова Т.А. Йога для детей М.: «Детство-пресс», 2015
3. Сидорова А. А. Как организовать проект с дошкольниками М.: ТЦ «Сфера», 2016