

# СКАЗКА + ЙОГА



# **Мастер-класс**

## **«Использование образовательной технологии: «Йога-азбука в работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

*Инструктор по ФК:  
Сарсенбаева А.С.*

*Цель:*

**Передача практического опыта педагогам в использовании образовательной технологии: «Йога-азбука в работе с детьми старшего дошкольного возраста».**

# *Этапы проведения мастер-класса:*

## *1. Введение в тему мастер-класса.*

- а) актуальность темы;
- б) результативность работы инструктора по ФК;

## *2. Основная часть.*

- а) информирование о предлагаемой форме представления опыта на мастер-классе;
- б) краткое знакомство со структурой занятия;
- в) практическое занятия с использованием элементов йога-азбуки.

## *3. Заключительная часть.*

- а) рефлексия;
- б) вопросы мастеру.

# *Актуальность*

**Гиперактивность**

**Беспокойство,  
стрессы**

**Нарушение  
питания**

**Слаборазвитость  
мышц ног и рук,  
спины**



**Тревожность**

**Агрессивность**

# *Актуальность йога-терапии*

- **Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабаразвитость 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.**

# ***Практическая значимость***

- ✓ Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Занятие йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

# ***Результативность:***

**У детей сформировался стойкий интерес к занятиям физической культурой с использованием йога-сказок. Дети реализуют потребность в двигательной активности, стабилизируют эмоциональное состояние, умеют расслабляться и снимать усталость. Владеют навыком самостоятельного выполнения йога-упражнений.**

**Создана развивающая предметно-пространственная среда, благоприятная для формирования интереса к движению, занятиям самостоятельной двигательной деятельностью, для общения и взаимодействия.**



# *Асаны (позы) использованные в занятии*

## *Поза « доброй кошки»*

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить 3-4 раза.

## *Поза « злой кошки»*

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу.

*Поза « доброй кошки»*



*Поза «злой кошки»*



Развитие мышц спины, гибкость позвоночника. Профилактика межпозвоночных грыж

## *Поза «Черепихи»*

Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперед, положить лоб и вытянутые вперед руки на пол. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.

## *Поза «Черепахи»*



Растяжение мышц спины. Активизация  
пищеварительных процессов.  
Эластичности коленных суставов и  
голеностопных суставов.

## ***Поза «Ролик»***

Лягте на спину, ноги вместе. Согните ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед- назад.  
(Для мышц спины, ног; гибкости).

## *Поза «Ролик»*



Профилактика искривления позвоночника

# *Поза «Горы»*

Стоя спокойно, неподвижно. Руки  
вверху ,ладони соединены. Мышцы  
тела напряжены.

# *Поза «Горы»*



Позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку. Сжигает лишние отложения жира.



# *Поза «Младенца»*

Поза для отдыха и релаксации. Из положения сидя на коленях нагнемся вперед и положим лоб на пол, концентрируемся на точку 3-го глаза. Руки по сторонам вдоль туловища, ладони вверх.

# *Поза «Младенца»*



Активизирует пищеварительные процессы,  
развивает эластичность суставов и позвоночника.  
Снимает нагрузку с мышц спины и шеи,  
успокаивает нервную систему

# ***Практическая деятельность***

***Цель занятия :*** Формирование психологического и физического здоровья детей.

## ***Задачи:***

- Способность адаптироваться к окружающей среде.
- Установление контакта между детьми
- Формирование чувства коллектива, групповой поддержки.
- Умение общаться при помощи не речевых средств (мимика, пантомимика, жесты)
- Снятие психофизического напряжения, (выполнением поз детской йоги с учётом индивидуальных возможностей ребёнка).
- Учить доброжелательно общаться друг с другом.
- Содействовать развитию сочувствия, сопереживания.
- Развитию психических процессов

# *Структура занятия*

*I этап. Организационный момент*

*II этап. Проблема практики*

*III этап. Ритуал «входа» в сказку*

*IV этап. Решение проблемы*

*V этап. Развивающий элементы  
самосознания.*

*VI этап.*

*Ритуал «выхода из сказки»*

*VII этап. Рефлексия*

*Спасибо  
за внимание!*