**Мероприятие с детьми.**

**Тема: Сказка - Йога «Необычное путешествие ежика»**

**Воспитатель МДОУ «Детский сад «Аленушка» Истомина Евгения Александровна.**

**Цель:** Способствовать развитию воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами посредствам погружения в сказка-йогу.

**Задачи:**

*Познавательное развитие:* Формировать знания детей об объектах живой и неживой природы, о взаимосвязи между рассматриваемыми объектами и явлениями.

*Речевое развитие:* Развивать умение внимательно слушать текст сказка – Йоги, отвечать на вопросы, поддерживать беседу, выделять качества, присущие героям сказки.

*Социально – коммуникативное развитие:*Побуждать детей быть спокойными, веселыми, доброжелательно взаимодействовать со сверстниками, воспитателем.

*Художественно –эстетическое развитие:* формировать умение выражать в рисунке свое отношение к происходящему.

*Физическое развитие:* Развивать умение правильно дышать, расслабляться, укреплять слабые мышцы, развивать выразительность и плавность движений.  
**Интеграция образовательных областей: Речевое развитие, физическое развитие, художественно – эстетическое развитие, социально – коммуникативное развитие.**

**Виды детской деятельности: двигательная, коммуникативная, чтение художественной литературы, продуктивная.**

**Методы, приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов, пранаяма), практический (выполнение статических поз)  
**Методический материал:** коврики, музыка (Звуки природы - МУЗЫКА ДЛЯ ЙОГИ; Kamal - AsTimeGoesBy (спокойная красивая музыка без слов для йоги и медитации, отдыха и расслабления); хатха йога – релаксация; Музыка Для Йоги ( MusicforYoga ) - InstrumentalOfTheSea)

***Логика образовательной деятельности:***

**Воспитатель: Ребята, сегодня мне на электронную почту пришло сообщение от Лесовичка. Я предлагаю прослушать это сообщение вместе со мной.**

***1 слайд: Появляется на слайде Лесовичок на фоне леса.***

*Лесовичок обращается к детям:*

*- Здравствуйте ребята. Я очень рад вас видеть, и хочу обраться к вам за помощью. У меня в лесу* **у высокой горы живёт ёжик**, который всего боится. Боится шелеста травы, падающих листьев,журчания ручья. Я хочу помочь ёжику избавиться от страхов. Но без вашей помощи это трудно сделать. Вы готовы отправиться в необычное путешествие вместе с ёжиком?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Ребята, поможем ежику избавиться от страхов? (Да)

***2 слайд: Ежик на фоне горы.***

***Звучит голос в кадре***: Свежий воздух, прохладные горные ручьи, местами вырастающие до быстрых звенящих рек, и возможность приблизиться к яркому солнышку и пушистым облакам. Воздух пахнет утренней росой и приключениями.

—Какая большая и красивая гора! — сказал он. — Кажется, будто она мама, а все деревья, цветы, ручьи, холмы и местные зверушки – это её детки, которых она защищает.

— Да, я очень похожа на маму, — ответил Гора.

— Я не только защищаю, но и даю жизнь всему живому. Гора – это Матушка-земля. Посмотри, как прочно основание Горы стоит на земле! Это потому, что Я неразрывно связана с Землёй и являюсь её продолжением, которое тянется к Солнышку. Земля многие-многие годы даёт всему живому пищу и дом. А ещё она любит людей, каждого человека, любит по-особенному. — А как бы и мне почувствовать такую любовь? — мечтательно произнёс Ёжик.— Вот если бы можно было стать горой, хоть на минуточку…— Ты можешь попробовать, — сказала Гора.

**Воспитатель**: Я предлагаю нам вместе с ёжиком ребята стать горой . - -***Встаньте ровно и соедините стопы вместе. Выпрямите колени, а руки вытяните вдоль тела, тянитесь пальчиками вниз. Прикройте глаза. Теперь представьте, будто вы стоите на земле крепко-крепко и ничто не может сдвинуть вас с места. А макушкой тянитесь высоко-высоко вверх, как тянется к солнышку всё, что рождает земля***

**Воспитатель:**— Я чувствую себя очень **сильной и большой, выносливой** (не открывая глаз). — Как будто я могу дать опору каждому, кто её попросит.Давайте скажем вместе: «Я чувствую себя очень **сильным, большим, выносливым (**не открывая глаз).

***3 слайд: Лесовичок и ежик.***

***Звучит голос***: Ты ёжик уже **сильный и большой, выносливый** и, значит, пора в дорогу. На своем пути ты увидишь много нового и интересного. Наблюдай за всем происходящим внимательно. Запоминай все важное и тебя ждет прекрасное будущее!»

***4 слайд: Ежик рядом с деревом.***

*Звучит голос:* Спустившись по склону уральской горы, он оказался у корней большого красивого дерева. Вокруг него было много деревьев-соседей, и каждый сосед был особенный, непохожий на другого: у одного была пышная крона зелёных листьев; у другого – пушистые иголки с бархатистыми шишками; третий был мал ростом и жил в приятной и прохладной тени соседа-великана с могучим стволом. Деревья жили дружно: всегда охотно отзывались шелестом на разговор с братцем Ветром; брались за руки, чтобы помочь белочкам-хозяйкам перебраться по веткам на другой конец леса, когда те спешили делать запасы на зиму; бережно укрывали от дождя и снега гнёзда птиц и норки маленьких зверят.

– Здравствуй, Дерево! Какое же ты красивое!

У тебя очень прочные корни, ты так крепко держишься ими за землю, что я даже не смогу заставить тебя покачнуться! А какой широкий у тебя ствол: я ведь не смогу обхватить тебя руками, мне придётся позвать своих друзей, чтобы обнять тебя! А какое же ты высокое и сколько всего видишь вдалеке: мне нужно будет вырасти, чтобы дотянуться до твоих нижних ветвей! И ещё у тебя так много листиков, что мне будет непросто сосчитать их, даже когда я вырасту и пойду в школу! Вот какое ты, Дерево. Мне бы так хотелось быть таким же сильным и большим!

– А хочешь, я научу тебя, как стать похожим на меня, чтобы ты смог помогать другим? – сказало Дерево.

**Воспитатель**: Ребята, я предлагаю и вам стать деревом

***Встаньте на правую ногу. А левую ногу согните в колене и направьте в сторону. Поставьте стопу согнутой ноги на бедро прямой ноги. Стойте прочно и уверенно: правой ногой держитесь за землю так же, как я держусь своими корнями.Сложите ладошки вместе и поднимите руки высоко-высоко вверх. Тянитесь руками к небу и солнышку так же, как я тянусь к ним своими ветвями.***

***А теперь попробуйте повторить то же самое, только поменяйте ноги местами. Встаньте на левую ногу. А правую ногу согните в колене и направьте в сторону. Поставьте стопу согнутой ноги на бедро прямой ноги. Сложите ладошки вместе и поднимите руки высоко-высоко вверх.***

***Воспитатель:*** Ребята мы свами стали похожи намогучий, крепкий, дружелюбный лес.

А ёжик каким стал?

***5 слайд. На экране мешок.***

Звучит голос:«За дремучими лесами, за высокими горами, за широкими полями, за солёными морями ёж шёл,шёл и мешок нашёл»

**Воспитатель:** Ребята, давайте поможем ежику в путешествии. Повторяйте за мной движения. (Воспитатель говорит текст и показывает движения)

**Мешок появляется в руках у воспитателя.**

**Воспитатель:**«А в мешочке кто-то есть. Кто успел туда залезть?»

**Достает из мешка пчелу.**

**Воспитатель:** Ой, жужжит. Кто же это может быть? (Пчелка)

Пчёлка рада, что мы выпустили её из мешочка. А чем в лесу занимается пчёлка? Значит, какая она?

И предлагает нам потрудиться.

1. ***Исходная позиция - стойка прямо, с максимально расслабленными мышцами.***
2. ***Медленно делаем вдох, максимально набирая в лёгкие воздух.***
3. ***На выдохе необходимо жужжать, как пчела, и делать максимальный наклон вперед, не сгибая коленей.***

***( Жужжание помогает правильно делать выдох .Так, он не выпустит весь воздух сразу, а будет постепенно его выдыхать)***

***Воспитатель: Потрудились мы ребята, как пчёлки и какими мы стали? (трудолюбивые)***

**Воспитатель достаёт рыбку:** *«А карась в мешке плескался и в мешочке оказался!»* А что делает в воде рыбка? (Плавает). Рыбка умеет не только плавать, но и может смотреть одновременно и в прошлое и в будущее, и предлагает научиться этому и нам.

**ПозаРыбки**

**Воспитатель: *Сядьте на землю и посмотрите на свои ноги. Определите, где правая нога, а где левая. Теперь согните правую и оставьте её лежать на земле. Далее согните левую, поставьте её на землю и шагните левой стопой за правое колено. Получилось два треугольника из твоих ног. Треугольник из правой ноги лежит, а треугольник из левой ноги стоит. Так ваше тело смотрит вперёд – в будущее.***

***Теперь определите, где у вас правая рука, а где левая. Правой рукой возьмитесь за левое колено и повернитесь в левую сторону. Попытайтесь заглянуть за своё плечо назад и посмотреть, что там происходит. Так ваше тело смотрит назад – в прошлое.***

Как ловко у нас всё получилось.

**Воспитатель:** Какая рыбка, ребята? (ловкая)

Рыбка у нас, ребята – ловкая!

**Достаёт Лягушку**

**Воспитатель:** *Тут лягушка прыгает, лапками дрыгает*.

Ой, какая шустрая, куда торопишься? Подожди, подожди, научи нас быть такими же.

**Поза Лягушки**

**Воспитатель:**

1. ***Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.***
2. ***Нужно присесть, не отрывая пяточки от пола.***
3. ***Упереться ладошками в пол в образовавшемся "окошке" из ног, при этом немного наклонившись вперед.***
4. ***Попробовать попрыгать, при этом издавая громкие звуки кваканья.***

**Воспитатель:** Лягушка помогает нам какими стать? (шустрыми)

**Достаёт змейку.**

**Воспитатель:** Ой, как извивается. Кто это? А какая она?

А мы то же можем стать такими,выполнив упражнение.

**Поза кобры.** ***Лягте на живот, ноги вместе, лоб упирается в коврик, руки на полу на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх голову и прогибайтесь грудной клеткой как можно дальше назад, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Оставайтесь в этом положении как можно дольше, но не перенапрягайтесь. Для усиления позы можно согнуть ноги в коленях и тянуться носками к голове. Взгляд направлен вверх. Выход из позы: медленно опустите на пол грудь, затем голову, касаясь лбом коврика. Поверните голову набок, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.***  


**Воспитатель**: Ребята, какая змейка? (Змейка гибкая)

**Воспитатель:** Я так рад знакомству с вами, меня переполняют чувства радости и этой радостью я хочу поделиться с вами.

**Релаксационная гимнастика** «Улыбка»  
***И. п. – сидя на пятки, руки на колени. Растираем ладони до появления тепла. Расставим руки в стороны. Ладони соединим с рядом сидящими.***

***Представьте себе, что вы видите перед собой солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка***

***6 слайд: На экране –Лесовичок и ежик.***

**Лесовичок (голос)**: Ребята, вы закончили путешествие вместе с ёжиком. Каким он стал? А вам эти качества пригодятся в жизни? Спасибо вам за помощь и до новых встреч.

**Воспитатель:** Помашите ребята Лесовичку и ёжику.

А я вас сейчас я приглашаю на песочную поляну, где вы сможете нарисовать всё, что вам понравилось в путешествии с ёжиком.

***Анализ мероприятия с детьми.***

**Тема: Сказка - Йога «Необычное путешествие ежика.**

**Цель моей деятельности с детьми - это**  способствовать развитию воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами посредствам погружения в сказка-йогу.

**Мною были поставлены следующие задачи:**

*Познавательное развитие:* Формировать знания детей об объектах живой и неживой природы, о взаимосвязи между рассматриваемыми объектами и явлениями.

*Речевое развитие:* Развивать умение внимательно слушать текст сказка – Йоги, отвечать на вопросы, поддерживать беседу, выделять качества, присущие героям сказки.

*Социально – коммуникативное развитие:* Побуждать детей быть спокойными, веселыми, доброжелательно взаимодействовать со сверстниками, воспитателем.

*Художественно – эстетическое развитие:* формировать умение выражать в рисунке свое отношение к происходящему.

*Физическое развитие:* Развивать умение правильно дышать, расслабляться, укреплять слабые мышцы, развивать выразительность и плавность движений.  
 **Интеграция образовательных областей: Речевое развитие, физическое развитие, художественно – эстетическое развитие, социально – коммуникативное развитие.**

**В ходе мероприятия использовались виды детской деятельности: двигательная, коммуникативная, чтение художественной литературы, продуктивная.**

**Мною были использованы следующие методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов, пранаяма), практический (выполнение статических поз), показ слайдов

Для реализации каждой задачи были использованы интересные и занимательные методы и приемы, которые стимулировали и активизировали детей к мыслительной, речевой, двигательной и творческой деятельности, развитию воображения, мышления (слушание сказки, беседа по содержанию, выполнение упражнений, релаксационная гимнастика, музыка). Дети внимательно слушали сказку, отвечали на поставленные вопросы, с помощью педагога выделяли свойства и качества объектов живой и неживой природы (гора, дерево, рыбка, лягушка, змейка, пчела). С желанием выполняли упражнения хатха - йоги (асан, пранаям). Выполнение разных и интересных заданий создали положительный и эмоциональный фон в процессе деятельности и сохраняли интерес на протяжении всей образовательной деятельности.

Поставленные мною задачи были выполнены в полном объеме. Дети достигли планируемых результатов.