

**Организованная учебная деятельность  
по физической культуре  
в старшей группе  
«Волшебные превращения»  
с элементами йоги**

**Инструктор по физическому воспитанию  
Климентьева Т.А.  
ГККП «Ясли – сад №16 акимата города Костаная  
Отдела образования акимата города Костаная»**



**Ходит, бродит вдоль  
дорожек**

**Весь в иголках серый  
ежик.**

**Ощетинит еж иголки  
- Не достанется он  
волку.**

**Еж не тронет никого,  
Но и ты не тронь его!**



**Я теперь крадусь, как кошка,  
Спинку я прогну немножко.  
Осторожно я свернусь,  
Потянусь и распрямлюсь.**



## Упражнение на растяжку «Бабочка».



## Упражнение на растяжку «Буратино».



## Асана «Кобра».

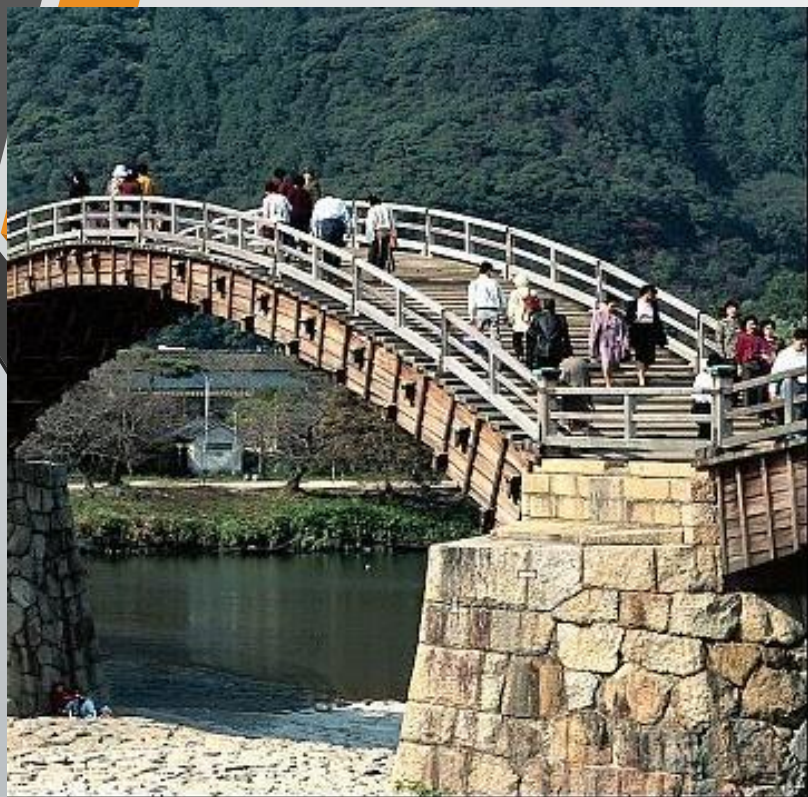


## Асана «Ролик».





## Асана «Полумост».



## Асана «Лодка».



## Асана «Рыба».



## Пранаяма «Ладонка - градусник».



## Пранаяма «Шарик».



**Упражнения для развития чувств,  
ощущений, внимания  
«Ладочки».**



**Упражнения для развития чувств,  
ощущений, внимания  
«Насос и надувная кукла».**



**Упражнения для развития чувств,  
ощущений, внимания  
«Четыре стихии».**





## Релаксация.



