

**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.**



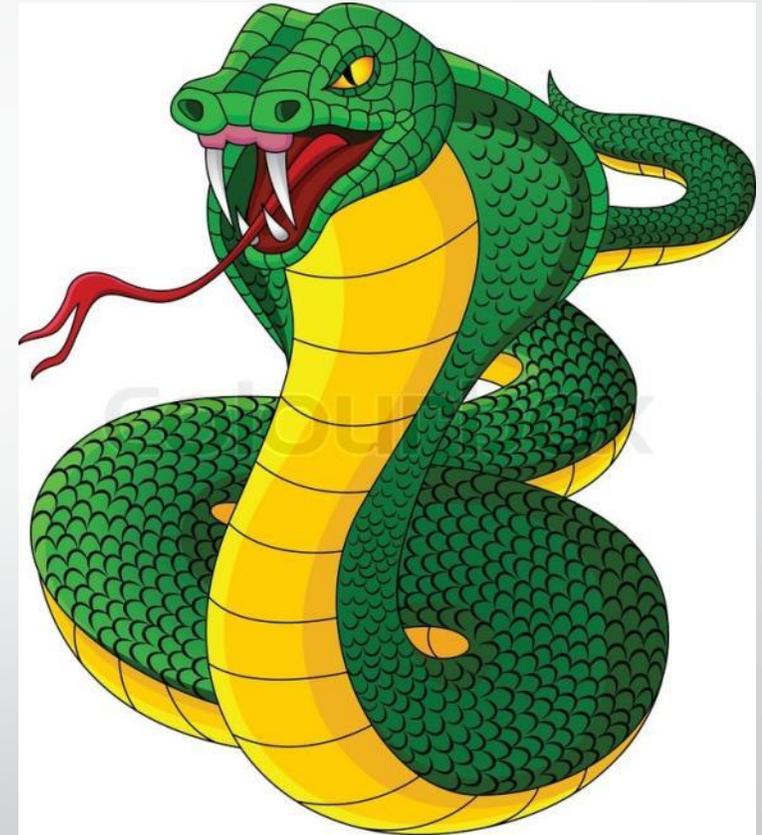
Упражнение на растяжку «Бабочка».



Упражнение на растяжку «Буратино».



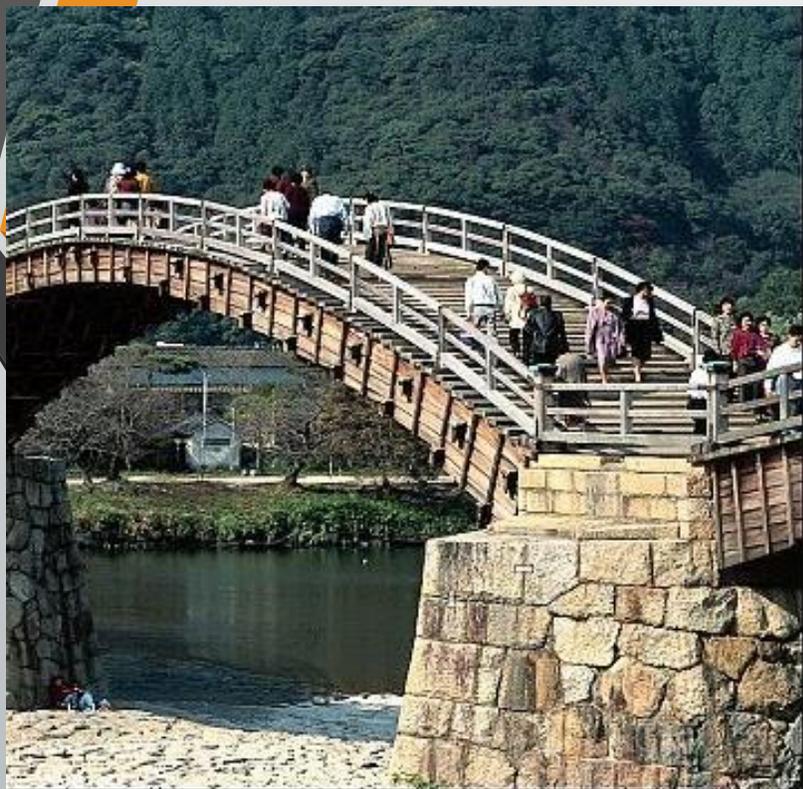
Асана «Кобра».



Асана «Ролик».



Асана «Полумост».



Асана «Лодка».



Асана «Рыба».



Пранаяма «Ладощка - 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.



