

План – конспект заняття гуртка з йоги

Тема : Релаксація “Хмаринка спокою”

Мета: Навчати дітей розслабленню, концентрації, відновленню енергії.

Обладнання: М’яка музика.

Хід заняття:

1. Вступ (5 хв):

- Вправа “Хмаринка летить” – легкі рухи руками.*

2. Основна частина (20 хв):

- Пози відпочинку: “Дитина”, “Зірка”.*

- Дихання “Хмаринка”: вдих – уявляємо, як піднімаємось угору; видих – опускаємось.*

- Візуалізація: “Ми лежимо на хмаринці”.*

3. Заключна частина (5 хв):

- Обговорення: “Що відчували?”*

- Тиха музика, завершення фразою: “Ми спокійні, сильні, щасливі”.*