

План – конспект заняття гуртка з йоги

Тема : Релаксація під музику

Мета: Навчати зосередженню

Обладнання: Килимки, спокійна музика

Хід заняття:

- *Вступна (5 хв):*
- *Легка розминка: повороти голови, руки в сторони.*
- *Основна (20 хв):*
- *Асани для розслаблення: “Дитина”, “Зірка”.*
- *Дихальна вправа “Повільний вітер”: вдих — підняти руки, видих — опустити.*
- *Музична медитація: слухаємо музику, рухи плавні.*
- *Заключна (5 хв):*
- *Лежимо, відчуваємо тіло.*
- *Обговорення: “Що відчули під час релаксації?”*