

План – конспект заняття гуртка з йоги

Тема : Дихай як метелик (дихальні вправи)

Мета: Формувати навички глибокого рівномірного дихання.

Обладнання: Картки з метеликами, спокійна музика.

Хід заняття:

1. Вступ (5 хв):

- Гра “Метелики літають” — легкий біг на місці.

2. Основна частина (20 хв):

• Дихальна вправа “Метелик”: вдих — розкриваємо крила (руки), видих — зводимо.

- “Квітка розквітає” — уявити, як квітка відкривається з вдихом.

- Асана “Кішка” + дихання “Муркотіння”.

3. Заключна частина (5 хв):

- Релаксація “Спить метелик”.

- Обговорення: “Що відчуваємо, коли дихаємо спокійно?”