

План – конспект заняття гуртка з йоги

Тема : Казкова розминка “Мандрівка в ліс”.

Мета: Розвиток уяви, пластичності, рухової активності.

Обладнання: Килимки, музика, картинки з лісом.

Хід заняття:

1. Вступ (5 хв):

- *Розповідь: “Ми вирушаємо у чарівний ліс”.*

2. Основна частина (20 хв):

- *Йога-подорож:*
- *“Дерево” – дерева в лісі.*
- *“Пташка” – махає крилами.*
- *“Зайчик” – присідання.*
- *“Жабка” – стрибки.*
- *Гра “Не зачеши павутинку” – обережні рухи.*

3. Заключна частина (5 хв):

- *Релаксація “Тиша в лісі”.*
- *Маленьке обговорення: “Хто живе у нашому лісі?”*