

План – конспект заняття гуртка з йоги

Тема : Йога сили “Герой”

Мета: Виховання сміливості

Обладнання: Килимки, прапор України (опційно)

Хід заняття:

- *Вступна (5 хв):*
- *Коротка розмова про те хто такий герой?.*
- *Основна (20 хв):*
- *Пози “Воїн I”, “Воїн II”, “Щит героя”.*
- *Асани для сили рук та ніг (“Місток”, “Собака мордою вниз”).*
- *Гра “Стань героєм” — утримуємо пози 5–10 секунд.*
- *Заключна (5 хв):*
- *Релаксація “Сила спокою”.*
- *Коротке обговорення: “Що допомагає бути сміливим?”*