План роботи гуртка «Юні йоги»

керівника гуртка

Раджагопал Марини Петрівни

на період з 16.03 по 24.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Назва гуртка | Час | Тема засідання гуртка | Корисні посилання |
| 16.03.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Глибоке дихання для заспокоєння. Дихання з витягуванням рук вгору. | Переглянути і виконувати1.<https://www.youtube.com/watch?v=tPmIJCKwIMg>2.[https://pushkarnatalia.jimdofree.com/здоровенькі-були/дихальна](https://pushkarnatalia.jimdofree.com/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D1%96-%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%B8/%D0%B4%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0)-гімнастика/ |
| 20.03.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Дихання з розведенням рук в сторони. | Переглянути, повторюючи всі вправи по 10 разів<https://www.youtube.com/watch?v=YyN5CqIyKU4> |
| 23.03.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Правильно дихаємо, виконуючи асани. | <https://www.youtube.com/watch?v=4e7YNJokLZE> |
| 27.03.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Вчимось спокійно реагувати на стресові ситуації. | Йога-чалендж: проглядаємо відео і виконуємо вправи з мамою, татом, сестрою чи братом! Фото-звіт можна надсилати на мою пошту marynarajagopal@gmail.com<https://www.facebook.com/marina.radjagopal/videos/2850555658394279/> |
| 30.03.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Вправи на розтяжку. Правила техніки безпеки. | Виконуємо. Переглядаючи відео<https://www.youtube.com/watch?v=--kDFck506w> |
| 03.04.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Вправи на розтяжку сидячи. | Проглядаємо і виконуємо вправи<https://www.youtube.com/watch?v=2lC2Hs_LDG4> |
| 06.04.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Стретчинг в положенні «кіт-корова». | Проглядаємо і виконуємо вправи<https://www.youtube.com/watch?v=3X3475HaPI0&t=227s> |
| 10.04.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Джатхара Парівартасана | Виконуємо вправи, переглядаючи відео<https://www.youtube.com/watch?v=suHpcc51WGI> |
| 13.04.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Статичні вправи на розтяжку. | Виконуємо вправи, переглядаючи відео<https://www.youtube.com/watch?v=r-sr9HVCKTI> |
| 17.04.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Динамічні вправи на розтяжку. | Виконуємо вправи, переглядаючи відео<https://www.youtube.com/watch?v=B7RWbXEMtxw&t=853s> |
| 24.04.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Активні і пасивні вправи на розтяжку. | Виконуємо вправи, переглядаючи відео<https://www.youtube.com/watch?v=zngTomHOdcs> |