**План роботи гуртка «Юні йоги»**

**керівника гуртка**

**Раджагопал Марини Петрівни**

**на період з 27.04 по 29.05.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Назва гуртка | Час | Тема засідання гуртка | Корисні посилання |
| 27.04.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Хануманасана ( шпагат). | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=IBSvYfRAIbQ&t=617s>  2. <https://www.youtube.com/watch?v=I6gH_7dUODg> |
| 04.05.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Користь свіжого повітря для здоров’я. | <https://www.youtube.com/watch?v=uEg-AImEK0I> |
| 08.05.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Дихальні вправи на свіжому повітрі. | <https://www.youtube.com/watch?v=4VCVcEfIrJc> |
| 15.05.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Розвиваємо увагу і концентрацію. | <https://www.youtube.com/watch?v=ZosjPpwWrxM> |
| 18.05.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Ігри на рівновагу, заспокоєння і розслаблення. | <https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8> |
| 22.05.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Шавасана. Повне розслаблення всіх частин тіла. | <https://www.youtube.com/watch?v=X37DysQynyY> |
| 25.05.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Показовий виступ. Повторюємо всі вивчені асани. | <https://www.youtube.com/watch?v=n8Bqorinl5s&t=1116s> |
| 29.05.20 | Юні йоги | 12:35-13:20 | Підсумкове заняття. | <https://www.youtube.com/watch?v=e9ZcQvlWNYg> |