**Конспект занятия "Применение элементов йоги с лечебно-оздоровительной целью"**

**Цель:** Ознакомление с базовыми элементами йоги и их применением для укрепления здоровья и общего благополучия.

**Задачи:**

1. **Образовательные:** Предоставить теоретические знания о йоге, ее истории и основных принципах. Научить правильному выполнению простых асан (поз) и пранаям (дыхательных упражнений).
2. **Оздоровительные:** Способствовать укреплению мышечного корсета, улучшению гибкости и координации движений. Нормализовать дыхание и сердечно-сосудистую систему. Снизить уровень стресса и напряжения.
3. **Воспитательные:** Формировать осознанное отношение к своему здоровью, стимулировать интерес к здоровому образу жизни. Развивать концентрацию внимания и самодисциплину.

**Материалы и оборудование:**

* Коврики для йоги
* Музыка для релаксации
* Презентация (при необходимости)

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть (5 минут):** Приветствие. Краткое введение в йогу, ее происхождение и пользу. Инструктаж по технике безопасности.
2. **Разминка (10 минут):** Легкие разогревающие упражнения для подготовки мышц и суставов к основной части занятия. Вращения головой, плечами, руками, тазом, коленями, стопами.
3. **Основная часть (20 минут):** Выполнение базовых асан:
   * Тадасана (поза горы)
   * Врикшасана (поза дерева)
   * Триконасана (поза треугольника)
   * Бхуджангасана (поза кобры)
   * Шавасана (поза трупа)
   * Пранаямы: попеременное дыхание через ноздри (нади шодхана), полное йоговское дыхание.
4. **Заключительная часть (5 минут):** Релаксация в шавасане. Подведение итогов занятия. Ответы на вопросы.

**Примечания:**

* Каждое упражнение выполняется под контролем инструктора.
* Важно следить за правильной техникой выполнения асан и дыхания.
* Рекомендуется адаптировать упражнения к уровню подготовки участников.
* При наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться с врачом.