

Расписание занятий объединения «Игровая йога» 7-11 лет (с 07.12.20г. по 16.12.20г.)

педагог Панина С.Г.

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятия	Ресурс	Домашнее задание
Понедель- ник 7.11	13.30-14.40	С помощью ЭОР	Комплекс № 7 «Приветствие Солнцу» Сурья Намаскар	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc Сурья Намаскар https://www.youtube.com/watch?v=kVs8tc_okus	Выполнить утром по 3 круга Сурья Намаскар
Среда 9.12	13.30-14.40	С помощью ЭОР	Комплекс № 7 «Приветствие Солнцу» Сурья Намаскар	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc Сурья Намаскар https://www.youtube.com/watch?v=kVs8tc_okus	Выполнить утром по 3 круга Сурья Намаскар
Понедель- ник 14.11	13.30-14.40	С помощью ЭОР	Комплекс № 8 «Путь война»	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc Позы воинов: https://www.youtube.com/watch?v=Rw5Hq4CyXts	Выполнить по очереди все позы воина
Среда 16.12	13.30-14.40	С помощью ЭОР	Комплекс № 9 «Приветствие Луне и полумесяцу»	Приветствие Луне: https://www.youtube.com/watch?v=Qq1sJ8Fe0Lg	Перед сном выполнить Приветствие Луне 3 круга