

План-конспект урока по физической культуре для обучающихся 10 класса (девушки)

Тема: «Введение в йогу»



Цель урока: совершенствовать ранее разученные асаны, закрепить комплекс асан для начинающих.

Задачи урока:

I. Образовательные:

1. Ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при занятиях йогой;
2. Закреплять умения выполнять асаны.

II. Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку;

2. Развивать гибкость тела и подвижность суставов;
3. Укрепить мышцы;
4. Расслаблять тело для снятия напряжения.

III. Воспитательные:

1. Воспитывать волю, терпение, управление чувствами, оптимизм;
2. Воспитывать чувство красоты движений.

Тип урока: тренировочный.

Метод проведения: фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: коврики для йоги, пледы, секундомер.

Время проведения: 45 минут.



ХОД УРОКА

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10 минут)			
1.	Построение, приветствие. Сообщение задач урока.	1'	Построение в одну шеренгу, проверка готовности к уроку.
2.	Ходьба: - обычная - на носках, руки вверх. - на пятках, руки в стороны. - на внешней стороне стопы, руки на поясе. - обычная	1'30" 15" 20" 20" 20" 15"	Следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.
3.	Бег в медленном темпе.	1'	Следить за дыханием.
4.	ОРУ: 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в нейтральном положении. 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы влево, 3 – наклон головы назад 4 – наклон головы вправо, 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в нейтральном положении. 1-2-3-4 – вращение головой влево, 1-2-3-4 – вращение головой вправо.	6'30" 3 раза 2 раза	Упражнение выполнять в медленном темпе, плавно. Назад отклонять голову с небольшой амплитудой. Упражнение выполнять в медленном темпе, плавно. Назад отклонять голову с небольшой амплитудой.

	3. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1-2-3-4 –вращение плечами назад, 1-2-3-4 – вращение плечами вперед. 4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вытянуты в стороны, ладони обращены вниз. 1- потянуть грудную клетку влево, 2- вернуться в и.п., 3 – потянуть грудную клетку вправо, 4 – вернуться в и.п. 5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. 1-2 – рывки перед грудью с согнутыми в локтях руками, 3-4 – рывки прямыми руками в левую сторону вернуться в и.п., 1-2 – рывки перед грудью с согнутыми в локтях руками, 3-4 рывки прямыми руками в правую сторону вернуться в и.п. 6. И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, чуть согнуты в локтях. 1-2-3-4 – вращение руками в локтевых суставах наружу, 1-2-3-4 – вращение руками в локтевых суставах внутрь.	4 раза 6 раз 4 раза 4 раза	С каждым новым кругом амплитуда движения плечами увеличивается. Спина прямая, лопатки соединены, грудная клетка раскрыта. Тянитесь как можно дальше вслед за левой рукой, а затем за правой. Взгляд вперед. При выпрямлении рук в стороны оставляйте их немного согнутыми в локтях. Выполняйте рывки до касания лопаток друг с другом. Следите за дыханием. С каждым новым кругом амплитуда движения увеличивается.
--	--	--	---

	7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3-4 – вращение тазом влево, 1-2-3-4 – вращение тазом вправо.	4 раза	Верхняя часть туловища неподвижна. С каждым новым кругом амплитуда движения увеличивается.
	8. И.п. – основная стойка, ноги в коленях чуть согнуты, ладони на коленных чашечках. 1-2-3-4 – вращения коленями влево, 1-2-3-4 – вращение коленями вправо.	4 раза	С каждым новым кругом амплитуда движения увеличивается.
	9. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- выпад левой ногой в сторону, 2-3 – пружинящие движения тазом, 4 – вернуться в и.п., 1 – выпад правой ногой в сторону, 2-3 – пружинящие движения тазом, 4 – вернуться в и. п.	4 раза	Спина прямая. Движения медленные, плавные.
	10. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – выпад правой ногой вперед, 2-3 – пружинящие движения тазом, 4 – вернуться в и. п., 1 – выпад левой ногой вперед, 2-3 – пружинящие движения тазом, 4 – вернуться в и. п..	4 раза	Спина прямая. Движения медленные, плавные.
	11. И. п. – основная стойка, руки на поясе. - прыжки на месте, - ходьба на месте.	30' 30'	Прыжки выполнять на передней части ступни, мягко, ноги чуть согнуты в коленях.

	12. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1-2 – поднять руки через стороны вверх – вдох, 3-4 – опустить руки через стороны вниз – выдох.	5 раз.	Вдох выполнять через нос, выдыхать через рот.
Основная часть (30 минут)			
5.	Прежде чем мы начнем практику, я бы хотела процитировать основателя одной из наиболее многочисленных и известных школ йоги – айенгар-йоги, Беллура Айенгара: «Йога учит нас исцелять то, что невозможно терпеть, и терпеть то, что невозможно исцелить». Беллур Айенгар преподавал и практиковал йогу более 70 лет и считался одним из самых выдающихся современных мастеров йоги в мире.	30"	
6.	Асана № 1. Поза горы (Тадасана). 1 - Поставьте ноги вместе, пятки и большие пальцы должны соприкасаться друг с другом. 2 - Выпрямите спину, слегка разведите руки на ширину плеч и поверните кисти ладонями вперед. 3- Поднимите пальцы на ногах веером, а затем мягко опустите, создав твердую прочную основу. 4 - Покачивайтесь из стороны в сторону, пока вы равномерно не распределите вес тела на обе ступни. 5 - Пока вы распределяете свой вес, слегка напрягите мышцы ног и бедер. Повращайте	1' 10" 5" 5" 5" 5"	Если соприкосновение щиколоток причиняет неудобство, отодвиньте их на небольшое расстояние друг от друга.

	бедрами, тем самым создавая оптимальное равновесие. 6 - Напрягите мышцы живота для создания более устойчивой позы. 7 – Расправьте плечи, убедившись, что ваши плечи параллельны тазу. 8 – Вытяните шею так, чтобы макушка поднялась к потолку, а ваши лопатки прижались к спине. 9 – Удерживайте позу. 	5" 5" 5" 5" 30"	Не округляйте спин и не опускайте плечи.
7.	Асана № 2. Поза высокого выпада назад. 1 – Выдохните и аккуратно вытяните назад левую ногу. Основания пальцев вашей ноги должны в это время соприкасаться с полом. 2 – Согните в колене правую ногу. Медленно	1' 30" 5" 5"	

	перемещайте левую ногу дальше назад. 3 – Прижмите кончики пальцев рук или ладони к полу с обеих сторон от правой ступни. Руки должны быть прямые. 4 – Поднимите голову и смотрите вперед. Опустите плечи вниз, слегка назад. 5 – Постепенно прижимайте основания пальцев левой ноги к полу, сокращайте мышцы бедер и держите левую ногу прямой. 6 – Удерживайте позу. 7 - Медленно вернитесь в позу горы. 8 - Повторите упражнение, поменяв ноги. 	5" 5" 5" 15" 5"	Не касайтесь пола коленом вытянутой ноги Поддерживайте правильную позицию для плеч и всего тела, чтобы потянуть позвоночник.
8.	Асана № 3. Поза собаки, смотрящей вниз (Адхо Мукха Сванасана). 1 – Встаньте на колени, опираясь руками в пол на ширине плеч, немного впереди плеч. Пальцы по	50" 10"	

	направлению движения. 2 - Выдохните и с силой упритесь в пол, полностью выпрямив руки. Поднимите таз вверх и выпрямите ноги. Выпрямите спину. 3 – Упритесь пятками в пол и постарайтесь не сгибать колени. Руки на ширине плеч, по-прежнему упираются в пол. Голова при этом должна смотреть вниз и находиться между руками. 4 – Удерживайте положение. 	5" 5" 30"	Не опускайте плечи и не выгибайте спину. Если ваши сухожилия и плечи не обладают достаточным растяжением, вы можете делать упражнения с полусогнутыми коленями, слегка отрывая пятки от пола. Увеличивайте постепенно нагрузку на позвоночник и плечи.
9.	Асана № 4. Поза воин 1 (Виравхадрасана 1). 1 – Займите позу горы (Тадасана). На выдохе отставьте левую ногу на 80-100 см, так, чтобы левая пятка была на одной линии с правой. Поверните левую ступню на 45°. Бедра держите ровно. 2 – На вдохе поднимите руки параллельно друг	1' 40" 10" 5"	

	другу, на ширине плеч, к потолку. 3 – Выдохните, втяните живот и копчик. Левая нога твердо стоит на полу. Медленно сгибайте правое колено, опираясь на пятку. Правая голень должна быть перпендикулярна полу, а правое бедро параллельно ему. 4 – Смотрите перед собой или запрокиньте голову и смотрите на большие пальцы рук. 5 - Оставайтесь в этом положении. 6 – Сделайте вдох, упритесь левой пяткой в пол и выпрямите правое колено. Поверните ноги вперед, сделайте выдох и опустите руки. Сделайте несколько вдохов и выдохов, поверните ноги влево. 7 – Выполните тоже в другую сторону. 	5" 5" 30" 5"	Для устойчивости делайте упор на пятку, а не на пальцы ноги. Кому трудно удерживать равновесие, уменьшите на 10-15 см расстояние между ступнями. Не перемещайте вес тела слишком далеко вперед, чтобы переднее колено находилось на одном уровне с пальцами ноги. Не сдвигайте бедра в ту или иную сторону.
10.	Асана № 5. Поза интенсивного бокового вытяжения (Паршвоттанасана).	2'	

	1 – Встаньте в позу горы (Тадасана). Соедините ладони за спиной. Слегка согните колени и слегка наклоните вперед корпус. Соедините кончики пальцев. Держите их на уровне лопаток, пальцы направлены вверх. Выпрямитесь и отведите локти вперед, держа плечи опущенными. 2 – На выдохе поставьте правую ногу впереди левой на расстоянии около 1 метра. Поверните левую ногу наружу, правая стопа направлена вперед. Одновременно слегка поверните корпус вправо. Подтяните копчик. Вдавите в пол левую пятку, выпрямите спину и грудь. 3 – На выдохе согните корпус параллельно полу. Следите, чтобы мышцы ног были напряжены, а ступни не отрывались от пола. 4 – Держа спину ровной, приблизьте корпус к правому бедру. 5 – Оставайтесь в этой позе. 6 – Повторите то же самое, выставив вперед левую ногу.	10" 10" 5" 5" 30"	Не отрывайте от пола левую пятку. Не сгибайте позвоночник, наклоняясь к вытянутой вперед ноге. Не выставляйте правое или левое бедро вперед.
--	---	--	---

			
11.	Асана № 6. Поза дерева (Врикасана). 1 – Встаньте в позу приветствия – стопы вместе, глаза не мигают. 2 – Согните правое колено, отведя ногу в сторону. Левая нога остается в прежнем положении. Возьмитесь за щиколотку и поставьте подошву правой ноги на внутреннюю поверхность левого бедра. Пальцы ноги направлены вниз. Задняя поверхность правой ноги должна находиться в одной плоскости с левой ногой. 3 – Положите руки на бедра. Постарайтесь, чтобы ваш таз не испытывал напряжение. 4 – Соедините ладони. Направьте взгляд на какую-либо точку в двух метрах от вас. Сильнее прижмите подошву правой ноги к бедру левой. 5 – Задержитесь в этом положении.	2' 5" 10" 5" 10" 30"	Не выпячивайте одно из бедер. Нога, на которой вы стоите, должна твердо упираться в пол.

	6 – Выдохните, опустите сначала руки, потом правую ногу. 7 – Повторите позу для другой ноги. 	5"	
12.	Асана № 7. Поза силы (Уткатасана). 1 – Встаньте в позу горы (Тадасана). Вдохните, поднимите руки прямо над головой, держа их прямо и ощущая напряжение в позвоночнике. Вы можете сложить ладони вместе или держать их на ширине плеч. 2 – Выдохните, согните ноги в коленях. Наклоняйте туловище вперед, чтобы оно образовало угол в 45° по отношению к полу. Расслабьте ноги, перенесите вес тела на таз, потом на пятки. 3 – Оставайтесь в позе.	1' 10" 10" 30"	Не горбите спину. Старайтесь плавно опускать бедра и колени.

	4 – Вдохните, выпрямите ноги. Выдохните, опустите руки и вернитесь в позу горы. 	10"	
13.	Асана № 8. Поза собаки, смотрящей вниз.	50"	
14.	Асана № 9. Поза кузнечика (Салабхасана). 1 – Лягте на живот. Руки вытяните вдоль тела, ладонями вниз; прижмитесь лбом к полу. Ноги вытянуты и сведены вместе. 2 – На вдохе сожмите ягодицы. Одновременно поднимите от пола прямые ноги, бедра, голову, грудь. Вытяните назад руки параллельно полу. Поднимите кверху ноги и руки насколько можете. Бедра и живот держат ваше тело. Голова в нейтральной позиции. 3 – Продержитесь в этом положении.	2' 20" 20" 30" 2 раза	Не сгибайте колени. Не задерживайте дыхание. Вытяните шею (заднюю поверхность). Расправьте плечи для большего прогиба спины.

			
15.	Асана № 10. Поза лодки (Парипурна Навасана). 1 – Займите позу посоха (дандасана). Слегка откиньтесь назад, согните ноги в коленях и обопритесь для поддержки ладонями у бедер. Пальцы направлены вперед. Спина прямая. 2 – Выдохните. Наклоните туловище назад, одновременно поднимите обе ноги с пола. 3 – Держите голову и туловище, а также ноги выпрямленными. Тело балансирует на ягодицах. Втяните живот. 4 - Поднимите руки, вытяните их вперед параллельно полу. Поверните ладони внутрь, обратив их друг к другу. 5 – Оставайтесь в таком положении. 6 – Опустите руки и ноги вниз. Вернитесь в позу посоха.	1' 10" 5" 5" 5" 30" 5"	Не горбите спину- это создает нагрузку на поясницу.

			
16.	Асана № 11. Поза Маричиасана. 1 – Займите позу посоха (Дандасана). Согните правую ногу так, чтобы правое колено смотрело вверх. Подтяните пятку в область паха. Левая нога вытянута, плотно касается пола. Руки положите на пол. 2 – Опираясь на правую стопу и левую ногу, вдохните и выпрямите спину и грудь. Расслабьте плечи. Не отрывайте ягодицы от пола. 3 – На выдохе поворачивайтесь к своему правому колену. Возьмитесь левой рукой за наружную сторону правого бедра, подтянув колено к животу. Отведите правую руку назад и обопритесь кончиками пальцев на пол за бедрами. Поверните голову направо. 4 – С каждым выдохом изгибайтесь сильнее. Если можете, положите левый локоть снаружи правого	2' 10" 5" 10"	Не поворачивайтесь слишком сильно. Не сутульте спину. Не напрягайте и не поднимайте плечи.

	колена. Слегка отклонитесь назад. Это поможет вам повернуть весь позвоночник. 5 – Побудьте в таком положении. 6 – Осторожно выпрямитесь на выдохе и выполните асану в другую сторону, согнув левое колено и вытянув правую ногу. 	5" 30"	
17.	Асана № 12. Поза схваченного угла (Баддха Конасана). 1 – Сядьте и вытяните ноги перед собой. Выпрямитесь, расслабьте плечи. 2 – Подтяните колени к груди. Стопы плотно прижаты к полу. 3 – Выдохните и раскройте бедра, приблизив их к полу. Возьмите ступни руками и сведите их. Наружные края ступней лежат на полу. 4 – Выпрямите корпус. Держите позвоночник в	50" 5" 5" 5"	Не горбите спину. Не прижимайте колени к полу руками. Если у вас напряжена область паха и внутренняя поверхность бедер, положите под ягодицы сложенное одеяло. Расправьте плечи и выпрямите спину, чтобы получилась прямая линия от костей таза до шеи. Если вам удобно в этой позе и вы хотите усилить

	нейтральной позиции. Распределите свой вес на ягодицы. Раскройте бедра еще шире, приблизив колени к полу. 5 – Держите позу. 	5" 30"	растяжку, наклонитесь вперед.
18.	Асана № 13. Наклон с широко разведенными ногами (Упавиштха Конасана). 1 – Сядьте в позу посоха (Дандасана). 2 – Разведите широко ноги, слегка выверните их в бедрах. Загните назад пальцы ног. Упритесь ладонями в пол рядом с ягодицами и разведите ноги еще шире. 3 – Вдохните и выпрямите корпус. Положите руки перед собой. 4 – Выдохните, наклонитесь вперед, держа спину прямо. Напрягите мышцы ног. Прижимайте бедра и ягодицы к полу. Вытяните руки перед собой и	2' 5" 10" 5" 10"	Не наклоняйтесь вперед от талии. Не прижимайте корпус к полу. Если вам трудно наклоняться вперед от бедер или сидеть с широко разведенными ногами, положите под ягодицы свернутое одеяло. Колени должны быть всегда обращены к потолку.

	скользите ими по полу при наклоне. Смотрите вперед. Растягивайте тело как можно сильнее, не сгибая спины. 5 – Держите позу. 	30"	
19.	Асана № 14. Поза головы на колене (Джану Ширшасана). 1 – Начните с позы посоха (Дандасана). Согните левое колено и поместите левую пятку в область паха, положив ступню на внутреннюю поверхность правого бедра. Опустите левое колено на пол. Правая нога образует прямой угол с левой голенью. 2 – На вдохе выпрямите спину. На выдохе слегка поверните корпус вправо. Загните пальцы правой ступни, напрягите мышцы правого бедра. 3 – На следующем выдохе наклоните корпус к	2' 10" 10"	Не сдвигайте ступню согнутой ноги, прижатую к вытянутой ноге. При наклоне вперед коснитесь ноги сначала животом. Голова касается ее в последнюю очередь.

	правой ноге.левой рукой возьмитесь за правую стопу.Помогайте себе правой рукой. 4 – Протяните правую руку к правой ступне. Ее можно схватить обеими руками, а можно их положить на пол по сторонам ступни, согнув локти. Если можете, положите лоб на правую ногу. С каждым вдохом тяните спину. 5 – Оставайтесь в этом конечном положении. 6 – Повторите, вытянув левую ногу и согнув правую. 	5" 5" 30"	
20.	Асана № 15. Поза голубя (Эка Пада	2' 20"	Не сжимайте поясницу,

	Раджакапотасана). 1 – Начните с позы собаки, смотрящей вниз (Адха Мукха Сванасана). Согните левое колено и выставите его вперед, чтобы оно оказалось между руками. Не разгибая колена, поставьте левую ногу на пол. Положите на пол голень и бедро. Левая пятка обращена в область паха. 2 – Правую ногу вытяните назад, она должна быть максимально прямой. 3 – Выпрямите спину, опираясь о пол пальцами. 4 – Правую ногу согните в колене и потянитесь ею к ягодице. Ухватитесь правой рукой за пальцы ноги. Пальцами левой руки опирайтесь о пол для равновесия. 5 – Направьте правый локоть в потолок, выпятите грудь. Откиньте назад голову, протяните через голову левую руку и схватитесь ею за пальцы ноги. Подтяните ступню к голове. 6 – Задержитесь в таком положении. 7 – Вернитесь в позу собаки, смотрящей вниз. Повторите упражнение на другой стороне.	15" 5" 5" 5" 10" 30'	компенсируя напряжение в плечах и груди. Не поворачивайте колено в ту или иную сторону. Старайтесь сидеть как можно глубже, прижимаясь ягодицами к полу. Держите бедра ровно все время.
--	--	--	--

			
21.	Асана № 16. Поза моста (Сету Бандхасана). 1 – Лягте на спину, руки вдоль тела. Согните колени и подтяните пятки к ягодицам. 2 – Делая выдох, опирайтесь на пятки и оторвите от пола ягодицы. Ступни параллельны бедрам. Вытяните шею. Помогая руками, поднимите бедра выше, чтобы весь корпус оторвался от пола. 3 – Зафиксируйте это положение. 4 - На выдохе опустите спину на пол, плавно, позвонок за позвонком. 	1' 50" 2 раза 10" 10" 30" 5"	Не прижимайте подбородок к груди. следите за тем, чтобы подошвы соприкасались с полом.

22.	Асана № 17. Изгиб полулежа. 1 – Лягте на пол в позу трупа (Шавасана). Вытяните руки в стороны ладонями вверх. Ноги согните в коленях. Ступни стоят на полу. 2 – Вдохните и вытяните позвоночник от бедер до шеи. Слегка поднимите бедра, а затем разместите их на полу ближе к пяткам, чтобы еще больше вытянуть позвоночник. 3 – Поднимите ноги вверх с согнутыми коленями. 4 – Выдохните. Опустите колени слева от туловища. Ваши бедра и позвоночник скрутятся. Держите лопатки прижатыми к полу. Поверните голову направо. Левое бедро с каждым выдохом все больше прижимается к полу. 5 – Зафиксируйте это положение. 6 – Повторите тоже самое в другую сторону.	2' 20" 10" 10" 5" 15" 30'	Положите одеяло под колени, если вам трудно класть их на пол. Плечи и грудь должны быть развернуты. Поворачивайте голову в разные стороны, экспериментируя. Это изменит ощущение от растяжки. Не перенапрягайтесь при растяжке. Не отрывайте лопатки от пола. Не напрягайте плечи и шею.
-----	--	---	--

			
23.	Асана № 18. Поза трупа (Шаванасана). 1 – Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Опустите бедра и медленно ложитесь на пол. 2 – Выпрямите поочередно ноги, позвольте им лежать свободно. Ощутите центр вашего тела. 3 – Расслабьте руки, лежащие на полу ладонями кверху по обе стороны вашего тела. Между туловищем и руками оставьте небольшое расстояние. 4 – Расположитесь удобно на полу, вытяните шею, закройте глаза. Дышите ровно. Сосредоточьтесь на ощущениях вашего тела и дыхании. 5 – Расслабьте каждую часть вашего тела, начиная от пальцев ног и заканчивая головой. Почувствуйте легкое погружение на дно. Расслабьте мускулы на лице и отбросьте все мысли.	2' 10" 5" 5" 5" 5"	Не двигайтесь. Не напрягайте мышцы.

	6 – Держите позу. 7 – Не спеша вставайте, подтянув колени к груди и перекатившись на бок. Поднимайте голову в последнюю очередь. 	1' 30"	
Заключительная часть 5 минут			

24.	Как ваше самочувствие? А теперь займите удобное положение, сидя на коврик, и внимательно послушайте притчу о слезливой старухе. Притча о слезливой старухе Одна старая женщина всё время плакала. Причина состояла в том, что её старшая дочь вышла замуж за торговца зонтами, а младшая — за торговца лапшой. Когда старуха видела, что погода хорошая и день будет солнечным, она начинала плакать и думала: «Ужасно! Солнце такое огромное, и погода такая хорошая, у моей дочери в лавке никто не купит зонтик от дождя! Как же быть?» Так она думала и поневоле начинала стенать и сокрушаться. Если погода была плохая и шёл дождь. то она опять плакала, на этот раз из-за младшей дочери: «Моя дочь торгует лапшой, если лапша не высохнет на солнце, её будет не продать. Как же быть?» И так она горевала каждый день при любой погоде: то из-за старшей дочери, то из-за младшей. Соседи никак не могли её утешить и в насмешку прозвали «слезливой старухой». Однажды ей встретился монах, который спросил её, почему она плачет. Тут женщина выложила все свои горести, а монах громко рассмеялся и сказал: — Госпожа, не убивайся так! Я преподам тебе урок, и ты не будешь больше плакать. «Слезливая старуха» необычайно обрадовалась и стала спрашивать, что	3'30"	
-----	---	-------	--

	это за способ. Монах сказал: — Всё очень просто. Ты только измени свой образ мыслей — когда хорошая погода и светит солнце, ты не думай о зонтиках старшей дочери, а думай о лапше младшей: «Как светит солнце! У младшей дочки лапша хорошо подсохнет, и торговля будет успешной». Когда идёт дождь, думай о зонтиках старшей дочери: «Вот и дождь пошёл! Зонтики у дочки наверняка продадутся очень хорошо». Выслушав монаха, старуха вдруг прозрела и стала поступать так, как сказал монах. С той поры она не только больше не плакала, но всё время была весела, так что из «слезливой» старухи она превратилась в «веселую». Какой урок можно извлечь из этой притчи?		
25.	Построение. Подведение итогов урока. Организованный уход из спортивного зала.	1'30'	