

Temat: Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci-wpływ na organizm.

Dzień dobry☺



Ćwiczenia relaksacyjne to rodzaj ćwiczeń stanowiących zespół technik i metod aktywności ruchowej o różnym charakterze i stopniu intensywności, mających na celu osiągnięcie stanu relaksu. **Ćwiczenia relaksacyjne** dla dzieci są coraz częściej praktykowane podczas szkolnych zajęć wychowania fizycznego i charakteryzują się niecodzienną formułą. Proste ćwiczenia relaksacyjne można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia. **Do uprawiania ćwiczeń relaksacyjnych nie ma żadnych przeciwwskazań.**

Dla kogo wskazane są ćwiczenia relaksacyjne?

Korzystnie wpływają na osoby w każdym wieku. Regulują tętno i oddech, zwalniają pracę mięśni oraz utrwalają wypracowane zmiany we włóknach mięśniowych i aparatach ruchu. **Wskazaniem do ćwiczeń relaksacyjnych jest również siedzący tryb życia.**

Przykłady ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci:

- ćwiczenia oddechowe i stretchingowe;
- aktywne metody relaksacyjne, jak gry i zabawy edukacyjne;

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci – przykłady: (spróbuj wykonać kilka razy, pamiętaj o spokojnym oddechu)

„budzący się kwiatek” – pozycja skulona, powolne wstawanie do pozycji pionowej, lekki skłon w tył z jednoczesnym wymachem rąk, powrót do pozycji skulonej;

„aniołki” – siad skrzyżny, ręce luźno, wdech – ręce bokiem do góry, wydech – ręce bokiem w dół;

Zadanie dla Was na dziś wg prognozy pogody ma być dziś ciepło:) więc do wykonania zestaw ćwiczeń na świeżym powietrzu (ćwiczenia wykonujemy wg własnych możliwości)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Pozdrawiam:) M.P.