**WF W DOMU**

 Witam. Przesyłam Wam wiadomości dotyczące ćwiczeń relaksacyjnych oraz linki z zestawami ćwiczeń, do wykonywania których bardzo Was zachęcam.

**Ćwiczenia relaksacyjne**

Ćwiczenia relaksacyjne to jedna z metod walki ze stresem, ale też nadmiernym napięciem fizycznym mięśni. Proste ćwiczenia relaksacyjne można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia.

 **Korzyści płynące z umiejętności relaksacji**

- Pozwala ona na oszczędność ogromnej ilości energii,

- relaksacja przeciwdziała stanom lękowym

- dostarcza przyjemnych doznań, poprawia samopoczucie oraz obraz siebie, przeciwdziała chorobom somatycznym np. nadciśnienie,

- zmniejsza nerwowość (psychiczne i fizjologiczne napięcie),

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci są coraz częściej praktykowane podczas szkolnych zajęć wychowania fizycznego i charakteryzują się niecodzienną formułą. Ćwiczenia relaksacyjne wykorzystują wszelkie metody aktywności fizycznej. Wszystkie rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych mają wspólny cel i wywołują zbieżne efekty w organizmie i umyśle człowieka.

Ćwiczenia relaksacyjne to rodzaj ćwiczeń stanowiących zespół technik i metod aktywności ruchowej o różnym charakterze i stopniu intensywności, mających na celu osiągnięcie stanu relaksu poprzez złagodzenie napięć fizjologicznych i psychiczno-emocjonalnych. Ćwiczenia relaksacyjne stanowią główny element terapii behawioralnych dzieci i dorosłych oraz wykorzystywane są jako jeden z etapów zakończenia każdego treningu sportowego. Do uprawiania ćwiczeń relaksacyjnych nie ma żadnych przeciwwskazań.

 Dobierając rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych, należy uwzględnić swoje potrzeby oraz predyspozycje i możliwości psychofizyczne.

**Efekty**

Udział w ćwiczeniach relaksacyjnych przede wszystkim pomaga dzieciom w rozładowaniu negatywnych emocji. Poza tym daje możliwość odpoczynku, odprężenia, pokonania stresu, wyciszenia organizmu. Wypoczęte i zrelaksowane dzieci potrafią się lepiej koncentrować, lepiej sobie radzą z nauką, z przebywaniem poza domem oraz w Stojące przed nimi nowe wyzwania stają się łatwiejsze do pokonania, a wiara we własne siły wyraźnie wzrasta kontaktach z innymi..

**Przykładowe ćwiczenia**

**Masowanie twarzy**

 Masowanie twarzy. Intensywnie rozcieramy mięśnie twarzy. Pozwalamy sobie na "głupie" miny, ziewamy, wybałuszamy oczy, naciągamy nos, skórę na czole, solidnie targamy się za uszy (tu znajdują się energetyczne receptory człowieka).7. Opukiwanie głowy palcami rąk. Ćwiczenie indywidualne. Dość intensywnie uderzamy rozluźnionymi palcami rąk środkową część czaszki- od góry do boków. Deszczyk uderzeń musi wymasować maksymalną liczbę znajdujących się na głowie wrażliwych punktów energetycznych.

**Bieganie w szybkim tempie po małej powierzchni**

 Można naśladować samochód. Należy unikać zderzeń (duża ekspresja i wesołość).10. Siadamy w parach tyłem do siebie, opieramy się plecami, uginamy nogi w kolanach, zapieramy się stopami o podłogę i przepychamy wzajemnie.11. Chowanie głowy w ramiona. Stojąc w pozycji rozluźnionej, maksymalnie unosimy ramiona w górę-wdech. Wytrzymać. Opuścić- wydech i rozluźnienie. Powtórzyć 3x.

W siadzie mocno unosimy lekko stopy w górę i z całej siły tupiemy o podłoże. Podobnie w postawie stojąc. W stopach usytuowanych jest bardzo dużo receptorów odpowiedzialnych za wiele organów człowieka. Ćwiczenie bardzo ważne dla relaksacji.13. Potrząsanie dłońmi w stawach nadgarstkowych w różnych kierunkach. Dłonie przed sobą lub opuszczone w dół. Maksymalnie rozluźniamy stawy.

**Wirowanie ugiętymi kolanami w prawą i lewą stronę**

Wirowanie ugiętymi kolanami w prawą i lewą stronę. Ramiona na biodrach, stopy razem.15. "Walka z cieniem". Przyjmujemy postawę jak do walki wręcz lub boksu i uderzając niewidocznego przeciwnika, wydajemy głośne okrzyki. Bardzo duże tempo ćwiczenia. W przerwach zmuszamy się do głośnego śmiechu.16. Leżąc na podłodze ramiona ułożone nad głową, na przedłużeniu tułowia. Obracając się wokół własnej osi ciała - przetaczamy się przez siebie. Kolejno, najpierw pierwsza osoba robiąc pół obrotu" zamachu" pokonuje "przeszkodę", zatrzymuje się i czeka aż partner przetoczy się przez rozpoczynającego. Powtórzyć kilka razy.17. Stojąc w postawie swobodnej wykonać 20 oddechów Orra. Wykonujemy 4 oddechy dosyć głębokie, piąty bardzo głęboki z zatrzymaniem na 5 sek. Cały cykl powtarzamy 4 razy. Wdychamy powietrze przez nos, wydychamy- ustami. Powinno nastąpić pełne dotlenienie i wentylacja płuc.

**Prowadzenie niewidomego**

 W parach, jedna osoba zamyka oczy, druga staje za nią i kładzie jej dłonie na barkach. W dużym tłoku (dużo par), biegnąc, trzeba doprowadzić kolegę do celu. Osoba z zamkniętymi oczami rozwija w sobie odwagę i zdobywa zaufanie do partnera.19. Elementy masażu. Ćwiczymy w parach. Jedna osoba kładzie na piersiach twarz, opierając na dłoniach. Druga osoba pocierając mocno dłonie - nagrzewa je do masażu. Klęcząc obok masowanego przybliża swoje dłonie do jego pleców i trzyma aż ten poczuje ciepło. Pod kontrolą prowadzącego wykonujemy następujące elementy masażu: - oklepywanie- ugniatanie - szczypanie - uciskowe wyodrębnianie kości grzbietowych (głównie kręgosłupa)- mocne nacieranie do granic bólu.

 <https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2vA>

 Relaksujcie się podczas ćwiczeń.

 Pozdrawiam!