

Kilka słów od Waszych pedagogów.

Kochani- jeżeli macie życzenie jesteśmy do Waszej dyspozycji- we wcześniejszej informacji podajemy godziny dla Was- platforma Teams lub dziennik elektroniczny.

1. Poniedziałek 9.00-10.00

2. Wtorek 11.00- 12.00

Dzisiaj słów kilka na temat ćwiczeń relaksacyjnych dla umysłu i ciała:

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci – przykłady:

- *„budzący się kwiatek” – pozycja skulona; na hasło „świeci słońce” – powolne wstawanie do pozycji pionowej, lekki skłon w tył z jednoczesnym wymachem rąk; na hasło „susza” – powrót do pozycji skulonej;*
- *„aniołki” – siad skrzyżny, ręce luźno; wdech – ręce bokiem do góry; wydech – ręce bokiem w dół;*
- *ćwiczenia relaksacyjne z dźwiękiem; leżenie na plecach, nastuchiwanie konkretnych dźwięków w muzyce; taniec i zabawy muzyczne, np. klaskanie lub tupanie do taktu muzyki;*
- *wizualizacja relaksacyjna; wygodna pozycja, zamknięte oczy, wizualizacja w myślach opowiadania terapeuty;*

Pamiętajcie o częstych przerwach podczas pracy siedzącej przed monitorem komputera

oraz o przerwie w używaniu Waszych telefonów☺