

Świetlica – zajęcia opiekuńcze -20.11.2020

Ćwiczenia relaksacyjne szczególnie wskazane są dla osób, które zmagają się z negatywnymi skutkami stresu, którego doświadczamy w domu czy w pracy. Stres sprawia, że ludzie są bardziej podatni na depresję i choroby serca. Pomocna w odprężeniu jest muzyka relaksacyjna. Już pierwsze dźwięki ulubionych piosenek potrafią poprawić zły nastrój.

Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne:

Rozciąganie ciała – z pozycji leżącej (na plecach) wyprostuj ręce nad głowę i staraj się w jednym momencie rozciągać ciało – w przeciwną stronę rękami i nogami. Spróbuj wykonać ok. 7-10 takich powtórzeń.

Strząsanie napięcia – w pozycji stojącej z opuszczonymi rękami, zaciśnij pięści, wciągnij powietrze nosem i napnij barki. Po ok. 5 sekundach strząśnij ramiona w dół i wypuść powietrze ustami. Najlepiej powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.

Stres dokucza nie tylko dorosłym, również dzieci są na niego narażone. Ćwiczenia relaksacyjne będą dobrym rozwiązaniem. Pozwolą zniwelować stres oraz poprawić koordynację.

Przykładowe ćwiczenie – dziecko powinno położyć się na wznak i całkowicie rozluźnić mięśnie. Prawidłowa postawa leżąca powinna być następująca: nogi ułożone w lekkim rozkroku, stopy swobodnie rozchylone, ręce powierzchnią dłoni odwrócone w górę (ułożone wzdłuż ciała), głowa położona równo na ziemi. W tym ćwiczeniu warunkiem uzyskania pełnego odprężenia jest wrażenie ciężaru ciała. Aby dziecko było w stanie się rozluźnić, musi sobie wyobrazić, że jego ciało ma ogromny ciężar. W trakcie tego ćwiczenia, dziecko powinno powoli położyć obie ręce na brzuchu (nie łącząc ich ze sobą). Następnie ułożyć usta tak, jakby chciało zdmuchnąć świeczkę. Dziecko najpierw powinno kilka razy oddychać ustami, a potem nosem. Za każdym razem należy dziecku zwracać uwagę, aby przy wydechu, podnosiły brzuch.

Życzę miłego relaksu .

