**Wychowanie fizyczne**. 24.04.2020 **Klasa VIII**

Temat: *Poznajemy różne formy ćwiczeń relaksacyjnych.* - **Joga na stres.**

**Uczeń demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne i gibkościowe.**

**Poznaje różnorodne formy aktywności fizycznej.**

Witam. W tym tygodniu chciałbym mam zaproponować:

**Ćwiczenia relaksacyjne** to zestaw kilku pozycji, które są łatwe do wykonania. Dodatkowym ich atutem jest to, że można je wykonywać praktycznie wszędzie w domu .

Podczas wykonywania **ćwiczeń relaksacyjnych** nie wolno zapominać o zachowaniu skupienia i koncentracji na wykonywaniu miarowych wdechów i wydechów powietrza.

Nie zajmują one zbyt dużo czasu, często wystarczy zaledwie kilka minut, aby po ich wykonaniu, z nową energią zabrać się za kolejne obowiązki.

Oto kilka z **ćwiczeń relaksacyjnych**, które możesz wykonać w bardzo łatwy sposób:

1. **rozciąganie** - jest to bardzo ważny element dnia, który powinien być wykonywany codziennie rano po przebudzeniu. Rozciąganie można wykonać, leżąc na łóżku - wystarczy wyprostowane ręce unieść nad głowę aż do momentu odczuwania rozciągania mięśni. W tym samym momencie należy rozciągać także nogi - ćwiczenie powtarzamy 10 razy;
2. **rozluźnianie mięśni karku oraz szyi** - ćwiczenie to można wykonać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Należy odchylić lekko głowę do tyłu i wykonywać ruchy szyi w taki sposób, aby wykonywać kształt ósemki - to ćwiczenie także powtarzamy 10 razy w jedną oraz w drugą stronę. W trakcie wykonywania ćwiczenie wyraźnie czuć rozciąganie mięśni szyi i karku, co daje efekt rozluźnienia i ułatwia oddech;
3. **strząsanie napięcia** - należy przyjąć pozycję stojącą, opuścić ręce, zacisnąć pięści. Kolejno powinno się wziąć głęboki oddech przez nos i spiąć barki. Wytrzymać 5 sekund i energicznym ruchem strząsnąć napięcie z jednoczesnym wykonaniem wydechu ustami. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
4. **uregulowanie oddechu** - ta technika relaksacyjna polega na tym, aby przyjąć wygodną i najbardziej komfortową dla siebie pozycję i w pełni skupić się na oddechu. Aby ułatwić koncentrację, można zamknąć oczy i wykonywać naprzemienny wdech i wydech. Ważne jest, aby podczas wykonywania ćwiczenia powietrze wciągać nosem, a wypuszczać ustami. Ćwiczenie powtarzamy około 5 minut.

Przykładowy film <https://www.youtube.com/watch?v=q03w1haHWfw>