

Temat: Edukacja Zdrowotna

Nauka ćwiczeń relaksacyjnych

Witajcie drodzy uczniowie!

Kolejną lekcją z wychowania fizycznego jest relaksacja jaką możecie wykonać w domu. W ten przed świąteczny czas zachęcam do wykonania raz dziennie jedną z naszych propozycji. Poproście rodzica, brata, siostrę o spokojne przeczytanie tekstu relaksacji” Łąka”, lub puście relaksację przygotowaną przez nas „Zaczarowany dywan”(w załączniku). Oczywiście można spróbować dwóch propozycji.

Technika relaksacji doskonale niweluje skutki stresu, z jakim teraz się spotykamy. Sytuacja, w której się znaleźliśmy nie jest dla nas łatwa. Relaksacja dąży do obniżenia napięcia psychicznego i fizycznego oraz poprawy ogólnego samopoczucia. Potraktujcie to zadanie, jako przygodę, zabawę z własną wizualizacją.

Pamiętajmy relaksacja powinna być przeprowadzana w odpowiednich warunkach, które musimy zapewnić. Przede wszystkim ciche, spokojne, bezpieczne miejsce w domu. Odpowiednia wygodna pozycja. W celu lepszej koncentracji, rozluźnienia możemy wykorzystać spokojną, relaksacyjną muzykę, puszczoną cicho w tle, w trakcie czytania tekstu.

Relaksacja „Łąka”

Położ się wygodnie na plecach albo usiądź w jak najwygodniejszej pozycji, zamknij oczy, rozluźnij całe ciało. Niech całe napięcie spłynie z twojego ciała, twarzy, szyi, ramion, brzucha i nóg. Oddychaj równo i swobodnie (przerwa 15 sekund).

Wyobraź sobie, że jesteś na wakacjach w górach i pewnego słonecznego dnia wybrałeś się na wycieczkę. Idziesz przez przepiękną okolicę górską dolinę, droga powoli pnie się w górę. Idziesz swobodnie, podziwiasz piękno przyrody, patrzysz na góry oświetlone słońcem. Docierasz na łąkę położoną już wyżej w górach. Wokół panuje cisza i spokój, wdychasz czyste górskie powietrze, cieszysz się tym pięknym miejscem. Rozglądasz się po okolicy. W oddali widzisz górskie szczyty porośnięte lasem, tuż obok trawę, kolorowe kwiaty. Słyszysz szemrzący niedaleko górski strumień. Kładziesz się na ciepłej, ogrzanej słońcem trawie. Spoglądasz w górę, przyglądasz się niebieskiemu niebu, na którym widzisz małe, białe obłoczki. Jest cicho i spokojnie. Zamykasz oczy. Twój oddech uspokaja się, staje się regularny (przerwa 15 sekund). Leżysz zupełnie odprężony na górskiej łące. Jesteś spokojny i rozluźniony. Twoje ciało jest ciężkie i ciepłe. Oddychasz równo i swobodnie. Odpoczywasz (30 sekund)

Policz teraz od 4 do 1. Cztery –poruszaj palcami dłoni i stóp; trzy- poruszaj ramionami i nogami; dwa- otwórz oczy i rozejrzyj się wokół. Jeden- przeciągnij się. Jesteś wypoczęty, zrelaksowany, masz dużo energii.

W załącznikach plik z tekstem do odsłuchania w trakcie trwania ćwiczeń relaksacyjnych.

Literatura:

„Lekcja Relaksacji” L. Kulmatycki AWF Wrocław