Wychowanie fizyczne kl. V-VIII

W tym tygodniu chcę Was zachęcić do dbania o zdrowie psychiczne szczególnie w tym trudnym dla nas okresie . Zachęcam do systematycznego wykonywania **ćwiczeń relaksacyjnych.**

Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego, stresu. Oferta ćwiczeń jest bardzo bogata a ćwiczyć można z całą rodziną.

Zachęcam do odwiedzenia stron: [www.szkolnictwo.pl](http://www.szkolnictwo.pl) oraz youtube ćwiczenia relaksacyjne - prezentacja. Wybierzcie swoje ulubione i dobrze się bawcie!

**A oto prosta gimnastyka jak zdrowo przetrwać dzień za biurkiem!**

Przynajmniej raz na godzinę wykonaj zestaw ćwiczeń rozluźniających i rozciągających

SKRĘTY TUŁOWIA

Siedząc na krześle, unieś ręce na wysokości barków. Następnie przez 2 minuty wolno wykonuj skręty tułowia, aż poczujesz napięcie. Plecy trzymaj prosto.

KRĄŻENIA STÓP

Siedząc prosto, wyciągnij palce stóp ku górze, wytrzymaj 2-3 sekundy a następnie wykonaj ruch jakbyś chciał stanąć na palcach. Powtórz 5-7 razy. Potem rozluźnij stopy, wykonując krążenia.

RUCHY NÓG I RĄK

Siedząc na krześle, unieś do góry lewą rękę a następnie lewą nogę (około 8-10 cm od podłogi) Wytrzymaj 2-3 sekundy i to samo zrób w drugą stronę. Powtórz około 10 razy. Plecy trzymaj prosto. Robiąc wdech, wciągaj mocno brzuch.