08.05.2020 r.

Temat: **Ćwiczenia relaksacyjne jako jedna z metod walki ze stresem.**

Materiał:

**Ćwiczenia relaksacyjne to jedna z metod walki ze stresem, ale też nadmiernym napięciem fizycznym mięśni. Proste ćwiczenia relaksacyjne można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia.**Ćwiczenia relaksacyjne to rodzaj ćwiczeń stanowiących zespół technik i metod aktywności ruchowej o różnym charakterze i stopniu intensywności.  Do uprawiania ćwiczeń relaksacyjnych nie ma żadnych przeciwwskazań. Dobierając **rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych,** należy uwzględnić swoje potrzeby oraz predyspozycje i możliwości psychofizyczne.

**Ćwiczenia relaksacyjne  – przykłady:**

* ćwiczenia aerobowe: jogging, aerobic, zumba, taniec, spacery, marszobiegi, piesze wycieczki, rower;
* ćwiczenia oddechowe i rozciągające, strząsanie napięcia;
* pilates, tai chi, joga;
* sztuki walki, np. judo, kickboxing;
* gry zespołowe, np. siatkówka, koszykówka, badminton;
* wizualizacja.
* <https://kobieta.onet.pl/uroda/twarz-i-cialo/joga-jak-cwiczyc-w-domu-asany-porady/h81p46l>
* <https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0> - Joga dla początkujących
* <https://www.youtube.com/watch?v=JFHSz62mnv0> – ćwiczenia relaksacyjne
* <https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU> – muzyka relaksacyjna
* <https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ>