

**Kampania edukacyjna
Otyłość i nadwaga największym
zagrożeniem dla zdrowia**



**Termin realizacji : 14.10.2020r.- 30.11.2020r.
Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
budżetu Samorządu Województwa Śląskiego
Realizator : Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy
w Częstochowie ul. Nowowiejskiego 15**

Zajęcia aktywności ruchowej sportu i rekreacji

Ćwiczenia ruchowe

Trening relaksacyjny Jacobsona.

- Połóż się na plecach. Wyciągnij ramiona wzdłuż ciała. Zamknij oczy.
- Zaciśnij prawą dłoń w pięść i utrzymaj napięcie mięśni (5 sek). Rozluźnij dłoń (10 sek).
- To samo zrób z lewą dłonią.
- Dociśnij prawy łokieć do podłoża, napnij mięśnie przedramienia (5 sek). Rozluźnij przedramię (10 sek). Zrób to samo z lewą ręką.
- Napnij barki, tak by uniosły się do góry (5 sek). Rozluźnij (10 sek).
- Zbliź łopatki do siebie i napnij mięśnie pleców, wyginając je w łuk (5 sek). Rozluźnij (10 sek).
- Zmarszcz mocno czoło, unieś powieki (5 sek). Rozluźnij (10 sek)
- Zaciśnij powieki i napnij mięśnie oczu (5 sek). Rozluźnij (10 sek).
- Uśmiechnij się szeroko i napnij mięśnie wokół ust (5sek). Rozluźnij (10 sek).
- Przyciśnij język do podniebienia i utrzymaj napięcie (5 sek). Rozluźnij (10 sek).
- Unieś głowę i przybliź brodę do klatki piersiowej (5 sek). Zwolnij napięcie (10 sek).

- Odchyl głowę do tyłu i napnij mięśnie karku i szyi (5 sek). Rozluźnij (10 sek).
- Weź głęboki wdech przez nos i napnij oraz unieś brzuch. Utrzymaj napięcie (5 sek), a następnie w czasie wydechu rozluźnij brzuch i przyciągnij go w kierunku kręgosłupa (10 sek).
- Napnij i rozluźnij przednią część prawego uda. Rozluźnij. To samo zrób z lewym.
- Napnij i rozluźnij prawą łydkę. Rozluźnij. Przejdź do lewej łydki.
- Skurcz palce u prawej stopy. Poczuj napięcie. Rozluźnij i przejdź do lewej stopy.
- Weź głęboki wdech przez nos i napnij oraz unieś brzuch. Utrzymaj napięcie (5 sek), a następnie w czasie wydechu rozluźnij brzuch i przyciągnij go w kierunku kręgosłupa(10 sek).

[Szlak Orlich Gniazd - wirtualna wycieczka Jura krakowsko Częstochowska](#)