Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia relaksacyjne – pozycje ułożeniowe**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: Ćwiczenia relaksacyjne – pozycje ułożeniowe**

**Cele ogólne:**

Zmniejszenie napięcia psychofizycznego

**Cele szczegółowe:**

Obniżenie napięcia mięśniowego

Obniżenie nasilania ból w przeciążonym odcinku kręgosłupa

Obniżenie pobudzenia układu nerwowego

Obniżenie poziomu stresu

**Forma:** indywidualna

**Metoda:**

Rozluźnienie można osiągnąć w każdej pozycji : leżącej ,pół siedzącej i siedzącej.

Podczas ćwiczeń powinno zwracać się szczególną uwagę na :podparcie głowy, tułowia i kończyn górnych i dolnych.

Podczas stosowania pozycji ułożeniowch należy pamiętać o:

-odizolowaniu nagłych bodźców dźwiękowych ( trzaski, krzyki itp.)

- nie używaniu drażniącego światła ( ostre lub nagłe zapalenie światła zwiększa napięcie mięśniowe i pobudza układ nerwowy )

-stosowaniu wygodnej odzieży

- utrzymaniu odpowiedniej temperatury ( delikatne ciepło)

-słuchaniu łagodnej muzyki

- stosowaniu ćwiczeń oddechowych

**Przybory:**  materac, koc, poduszka

**Przebieg zajęć:**

***Pozycja numer 1***

Pw- leżenie na plecach, trzy poduszki lub małe zrolowane kocyki umieszczone pod odcinkiem szyjnym i lędźwiowym kręgosłupa oraz pod stawami kolanowymi, kończyny górne ułożone w lekkim zgięciu w stawach łokciowych , odwiedzione w stawach barkowych, przedramiona w pozycji pośredniej, palce swobodne

******

***Źródło: M. Borkowska, I .Gelleta-Mac, Wady postawy i stóp u dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.***

***Pozycja numer 2***

Pw- leżenie na brzuchu, głowa ułożona w bok, poduszki ułożone pod głową, mięśniami brzucha, stawami biodrowymi oraz stawami skokowymi , place stóp nie stykają się z podłożem, kończyny dolne lekko ułożone do wewnątrz, kończyny dolne ułożone wzdłuż osi ciała, lekko zgięte w stawach łokciowych ,dłonie zwrócone ku górze



***Źródło: M. Borkowska, I .Gelleta-Mac, Wady postawy i stóp u dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.***

**Pozycja numer 3**

Pw- leżenie na boku , z poduszka pod głową, kończyny dolne lekko zgięte w stawach biodrowych i kolanowych , kończyna dolna położona dalej od materaca wysunięta jest do przodu i ułożona na dużej poduszce ( grubo zwinięty koc, klin) , kończyna górna ze strony gdzie skierowana jest głowa , ułożona jest w zgięciu w stawie łokciowym i barkowym ,druga kończyn górna ułożona jest za tułowiem swobodnie.



***Źródło: M. Borkowska, I .Gelleta-Mac, Wady postawy i stóp u dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.***

**Pozycja numer 4**

Pw- siad na fotelu z opartym tułowiem i głową , zgięcie kończyn dolnych w stawach biodrowych i kolanowych z lekko odwiedzonymi udami , podpartymi nieco wyżej niż biodra, równoległe ustawienie stóp na podłożu , kończyny górne lekko odwiedzione w stawach barkowych i zgięte lekko w stawach łokciowych, ułożone na poręczy lub poduszkach



***Źródło: M. Borkowska, I .Gelleta-Mac, Wady postawy i stóp u dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.***