

## **Joga relaksacyjna**

Proponowane zajęcia mieszczą się w ważnym trendzie promującym zdrowy styl życia. Program zajęć łączy w sobie różnorodność ćwiczeń ogólnorozwojowych i relaksacyjnych. Wśród nich przeważają proste asany jogi klasycznej, powszechnie wykorzystywane we współczesnej rehabilitacji i profilaktyce oraz ogólnorozwojowe ćwiczenia aktywizujące. Mają one na celu poprawę ruchomości i wytrzymałości stawów, wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych oraz ścięgien i więzadeł. Ćwiczenia dynamiczne, ze stopniowo wzrastającą ilością powtórzeń poprawiają zakres ruchowy stawów. Natomiast statyczne i równoważne ćwiczenia oraz nauka właściwego oddechu pomagają w rozluźnieniu napięć mięśni, zwiększają wydolność oddechową, skutecznie relaksują ciało i umysł.

Ćwiczący będą mieć możliwość poznania różnych sposobów (wybrane techniki relaksacyjne: Schulza, Jacobsona, Alexandra) radzenia sobie ze stresem i przywracania równowagi psychofizycznej.





## **Origami**

Japońską sztuką składania papieru. Swoiste zalety origami umożliwiają wykorzystanie tej techniki w przypadku dzieci mających trudności w uczeniu się. Problemy w szkole mogą być wynikiem występowania u dzieci dysfunkcji w zakresie postrzegania, trudności w koncentracji czy słabo rozwiniętej motoryce małej. Dla dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się oraz w przypadku dysfunkcji poznawczych origami może stać się istotną pomocą w przezwyciężeniu problemów, które spotykają na swojej edukacyjnej drodze.

Origami spełnia swą terapeutyczną funkcję pobudzając układ nerwowy, integrując w czasie składania pracę obu półkul mózgowych. Dziecko odbiera wrażenia polisensorycznie, za pomocą zmysłu dotyku, wzroku i słuchu. Składanie papieru sprzyja współpracy między zmysłami, kształtuje koordynację wzrokowo – ruchową, rozwija całą sferę sprawności manualnej (usprawnianie dłoni, palców, motoryki, zmian napięcia mięśniowego i czucia proprioceptywnego). Kluczową zaletą techniki jest kształtowanie rozumienia związków przyczynowo-skutkowych, będących podstawą logicznego myślenia. Poszczególne czynności muszą być bowiem wykonywane w określonej kolejności (zgodnie z diagramem, siatką zgieć). Origami sprzyja koncentracji, która odgrywa ważną rolę w uczeniu się, umożliwiając prawidłowy przebieg wielu procesów poznawczych takich jak spostrzeganie czy zapamiętywanie.



