

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEIXEIRA

**ANO:** 1° ao 9°      **OFICINA:** SAÚDE BEM ESTAR

**EDUCADOR:** MEREIDE SILVA

**PERÍODO DE:** 06/ 07 / 2020 A 17 /07 / 2020

**PROPOSTA:**

A OFICINA SAÚDE E BEM ESTAR DESENVOLVIDO NO CAIS MILTON TEIXEIRA, TEM O COMO OBJETIVO, CONSCIENTIZAR O ALUNO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL. PROPORCIONANDO A SEGURANÇA, O AFETO, E CONTRIBUINDO PARA O SEU BEM ESTAR.

O OBJETIVO DESSES EXERCÍCIOS É AJUDAR A MELHORAR AS SUAS EMOÇÕES, CONCENTRAÇÃO E A REDUZIR O ESTRESSE. COLOCANDO EM PRÁTICA, VOCÊ ACABARÁ PERCEBENDO QUE NÃO É DIFÍCIL E PROPORCIONARÁ UMA MENTE E CORPO SAUDÁVEL.

**EXERCÍCIOS PARA APLICAR:**

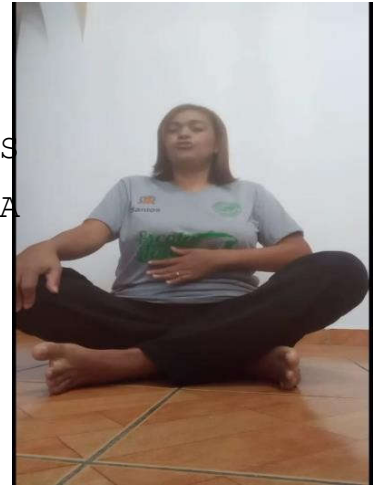


**1°EXERCÍCIO DIAFRAGMÁTICO**

- SENTAR-SE COM A POSTURA ERETA RESPIRANDO PELO NARIZ E SOLTANDO LENTAMENTE PELA BOCA, OU SEJA, FAZENDO O EXERCÍCIO DE INSPIRAÇÃO E EXPIRAÇÃO.

## 2º EXERCÍCIO DIAFRAGMÁTICO

- NESSE EXERCÍCIO VAMOS TRABALHAR COM OS NOSSOS PULMÕES ENCHENDO A NOSSA CAIXA TORÁCICA DE AR E SOLTANDO EM SOM DE **S**

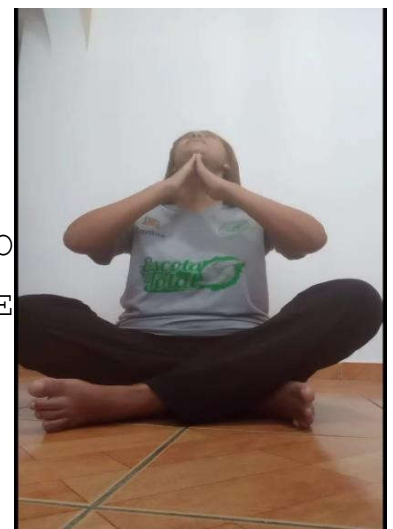


## 3º EXERCÍCIO COM OS OMBROS

- VAMOS RELAXAR OS OMBROS FAZENDO MOVIMENTO PARA FRENTE E DEPOIS PARA TRÁS COMO FOSSE REMAR UM BARQUINHO.

## 4º EXERCÍCIO PARA POSTURA

- MANTENHA POSIÇÃO ERETA COM AS MÃOS DEBAIXO DO QUEIXO VAMOS ENCHER OS PULMÕES DE AR E SOLTANDO LEVEMENTE PELA BOLA



ESCREVA PARA [caismiltonteixeira@gmail.com](mailto:caismiltonteixeira@gmail.com) E CONTE COMO FOI FAZER OS EXERCÍCIOS.